PRAKTYCZNA PANI

Nr. 9

DOBRA OBYWATELKA

TYGODNIK ILUSTROWANY

30 GROSZY

rok II

29 LUTY 36



NUMER TEN ZAWIERA 24 STRON TEKSTU Z RYCINAMI I KOLOROWEMI MODELAMI SUKIEN ORAZ OSOBNY ARKUSZ Z TABLICĄ KROJÓW I WZORAMI ROBÓT

TREŚĆ:

Prenumerata miesięczna 1 złoty

Róże, hortensje i opinja

Czem jest opinja dla ludzi, pouczał nas już dawno Molière, wspominał i Mickiewicz w Panu Tadeuszu przez usta Telimeny, gdy mówił:
„że gdy wejdzie w modę raz młoda osoba
każdy ją musi chwali, choć i nie podoba".

Wiemy też, jak już w zaraniu życia, bo już na początku szkoły, trzeba się starać opinję (tę dobrą) zdobyć u nauczycieli, aby nam pozwoliła, jak dywan czarodziejski, przelecieć nad wieloma późniejszemi niedociągnięciami, a jak w przeciwieństwie, zła opinja, lenia naprzykład, wyrobiona w klasie pierwszej, prześladuje ucznia często do końca studjów gimnazjalnych u przywiązanego do raz powziętego zdania ciała pedagogicznego.

Otóż, podobnie ma się rzecz z kwiatami. Róża, wiadomo: królowa kwiatów, piękna, czysta. Nie przeczę, bardzo piękna, choć jako kwiat cięty ma tę wadę, że prędko więdnie, a czysta? Zapewne, jej łodyżki nie nadają wodzie niemiłej woni, jak łodyżki astrów lub lewkonij; ale ten „czysty" kwiat, ma właściwość przyciągania szkaradnych szkodników w stopniu tak wysokim, jak żaden inny.

Więc: mszyce, chrząszczyki (te ostatnie zresztą śliczne, połyskliwe, mieniące), liszki zielone, żarłoczne i niezliczone; liszki zielone z czarnemi łebkami, zdolne w ciągu jednej doby ogołocić cały krzak z liści, rdza, pleśń; więcej, znacznie więcej, niż siedem plag egipskich na ten jeden kwiat i jego nieszczęsnego opiekuna. Bo opiekun, czy opiekunka, zbiera szkodniki, gniecie, pali; rozpyla różne, w domu wedle recept najlepszych hodowców przyrządzane, lub kupione w sklepach ogrodniczych, preparaty, podlewa rozogenem, chodzi z pokłutemi palcami ,a szkodniki wyrastają, jak z pod ziemi i mnożą się, mnożą i mnożą...

Już słyszę z oddali chór protestujących głosów.

Tak, tak, macie słuszność Panie i Panowie, zapatrzeni w róże Wasze na czarnoziemach, lub gliniastych gruntach wyrosłe, w róże, które im są starsze, tem piękniej się rozrastają, tem dorodniejsze dają kwiaty, w róże, które przed szkodnikami chroni sama natura: ich otoczenie. Na żyznych ziemiach Podola i wszędzie, gdzie pszenica się rodzi, tam wszystkie chwasty są soczyste i smaczne i różne niewinne owadki je objadają z apetytem i wyprowadzają na nich swoje potomstwo, nikomu nie wadząc. Inaczej jest na piaskach mazowieckich i dlatego głosy protestu dochodzą mnie z oddali, a z moich sąsiadów z okolic Warszawy i innych ziem, ubogich nikt nie zaprzecza.

Wiadomo, że chorobom łatwiej podlegają słabe organizmy i to jest zrozumiałe, ale dlaczego pasożyty chętniej się lokują na słabych roślinach, które mniejszą przedstawiają wartość „gastronomiczną", tego pojąć nie mogę, choć muszę się pogodzić z faktem, że tak jest. Hodowla róż w amatorskich ogródkach w nieurodzajnej okolicy jest źródłem ciągłych zmartwień i wymaga ogromnego nakładu pracy i pieniędzy.

Róża, posadzona w odpowiednio, wielkim kosztem przyrządzonym dole, ślicznie prosperuje przez dwa lub trzy lata, ale w następnych, mimo zasilania z góry, albo zwolna marnieje, albo w każdym razie nie rozrasta się tak, jak powinna. Gdziekolwiek jej korzenie dotkną rodzimego, jałowego gruntu, wszędzie spotyka ją zawód, a częste zawody zaćmiewają dolę i ludzką i roślinną.

Więc dobrze królować, ale królewskiego trzeba jej przepychu i w ziemi i w klimacie, ale komu z ludzi los na piaskach żyć kazał, ten niech mniej wymagającemi, a też bardzo pięknemi kwiatami życie sobie zdobi.



I tu przechodzę znowu do opinji. Jest kwiat uroczy, pełen przepychu barw, od pastelowych do intensywnych, kwiat, łatwy do hodowli na każdej ziemi, dobrze zimujący w naszym klimacie, zadawalający się nawozami płynnemi, łatwo dostarczalnemi, ale... ma złą opinję...— to hortensja.

Dlaczego ta różowa lub błękitna kula ma sprowadzić kłótnię, ofiarowana małżeństwu, lub śmierć, gdy ją przynieść choremu, pozostanie tajemnicą przesądów, wynikłych kiedyś może z jakichś zbiegów okoliczności, ale osnuwających piękną roślinę złowróżebnym, choć niezasłużonym cieniem.

Ogrodnicy przez uparte hodowanie hortensji i wypuszczanie jej na rynek, zwalczają zwolna uprzedzenie, a amatorzy, którzy raz się zapoznali bliżej z tym wdzięcznym kwiatem, już się z nim nie rozstają.

Teraz zbliża się sezon, kiedy znów panie będą otrzymywać w darze doniczki hortensyj. Aby zachować je parę tygodni, a nawet miesięcy w niezmienionym, świeżym stanie, należy pamiętać o tem, żeby *zawsze* miały wodę na miseczce, w której stoją. W ten sposób przetrwają czas bardzo długi, zmieniając zwolna barwę na zielonkawą, a w końcu zielonkawo-brunatną, wszystkie skolei bardzo ładne. Ta ostatnia barwa jest jednakowa zarówno dla białych, jak różowych, liljowych, czy niebieskich kwiatów, podobnie, jak siwizna u człowieka, zrównuje srebrem krucze i złote dawniej włosy.

Jeżeli przez chwilowe zaniedbanie, świeża hortensja opuści liście i kwiat jej zwiędnie, należy zanurzyć doniczkę w miskę wody aż po brzegi i pozostawić tak, aż do zupełnego „zmartwychwstania", naturalnie w cieniu. Wogóle kwiaty i liście hortensyj przez dużą swoją powierzchnię, parując bardzo szybko, a mając dość cienkie łodygi, jako „przewód pokarmowy", nie lubią słońca.

Gdy wreszcie liście hortensyj nabiorą barwy czerwonawej, a kwiat zupełnie bronzowej, pozbawionej już uroku, wtedy należy kwiat ściąć, roślinę wyjąć z doniczki i nie rozplątując korzonków, zasadzić do dobrze ziemią kompostową zaprawionego dołu, w miejscu cienistem, podlewając nadal codziennie, bardzo obficie. Wkrótce u nasady więdnących lub opadłych liści, a nierzadko z korzenia, nowe pędy jeszcze w ciągu tego samego lata wyrosną. W jesieni możemy ściąć łodygi na pięć do dziesięciu cm. nad ziemią (bę-

dą służyć czerwono-żółte liście, ustawione w wodzie przez parę dni, jako śliczna ozdoba pokoju); a roślinę nakryć nawozem lub kompostem. — Na wiosnę, gdy już jesteśmy mniej więcej pewni, że przymrozków nie będzie, odkrywamy roślinę i podlewamy codziennie.

Wzrost następuje bardzo szybko, w stulonych listkach na wierzchołkach łodygi ukazują się maleńkie zaczątki kwiatów i w drugiej połowie czerwca, roślina pokrywa się kulami, które z początku zielone, powoli nabierają właściwych sobie barw.

Kwitnienie trwa do końca października, a nawet lekkie przymrozki, zgubne dla młodych pędów na wiosnę, w jesieni nie przynoszą szkody.

W każdym następnym roku krzak wypuszcza coraz to znaczniejszą ilość pędów, są one silniejsze, a przez to kwiaty większe. Przy pogodzie trzymają się one sztywno i ładnie, tworząc prawidłowe krzaki, ale ulewny deszcze pochyla je ku ziemi, czasem tak nisko, że kwiat ulega zabłoceniu, trzeba zatem pędy kwiatowe, gdy kule dochodzą do większych rozmiarów, podpierać. To podpieranie i obfite bardzo podlewanie, to jedyna praca jakiej hortensja od ogrodnika wymaga; hodując je od lat kilkunastu, nigdy nie spotkałam się z żadnym na tej roślinie szkodnikiem, ani z żadną chorobą.

Wystawa, zaznaczam raz jeszcze, powinna być północna, najwyżej północno-wschodnia, w południowej kwitnie także, ale mniej obficie, kwiaty są drobniejsze i i w centralnych godzinach słonecznych dni więdną, a choć po zejściu słońca znowu się odświeżaja, jednak przez parę wspomnianych godzin przestają być ozdobą ogrodu.

Do barwienia hortensyj na kolor niebieski używają ogrodnicy ałunu, który rozpuszczają w wodzie, używanej do podlewania, ja osobiście inaczej to robię i mojem doświadczeniem chętnie się podzielę, — zaznaczając jednak z całym naciskiem, że sposób mój stosowany z wielkiem powodzeniem na piaskach, o przepuszczalnem podglebiu, może być szkodliwy, na ziemiach ściślejszych lub bogatszych w bakterje. Mianowicie, hortensje moje podlewa się wodą... z prania. Tak, prosto z balji (oczywiście niegorącą) z radjonem, mydłem, farbką, wszystko po kolei. Rezultaty są pełne niespodzianek, na jednym krzaku miewam kwiaty różowe, liljowe, niebieskie, widocznie w zależności od tego, które korzonki, jakich pierwiastków chemicznych więcej pochwyciły.

Gdy krzaki są zbyt przeciążone kwiatami, chcąc dać wszystkim możność łatwiejszego rozwoju, obcinam te, których obecność nie jest konieczna dla ładnego wyglądu krzaka i wkładam do wody w pokoju. W gorące dnie więdną szybko, ale w chłodne trzymają się długo i stanowią prawdziwą radość dla oka.

Janina Prus.



Hortensja (Hydrangea) Róża japońska.

ŚWIĘTY KAZIMIERZ



Długosz znajdujący Św. Kazimierza na modlitwie.

Dostojny Patronie Litwy
Pokrewny z ciał i z ducha...
— — — — — — —
Rozgrzej nam Wiarą duch zimny
Niech serca pobożniej biją
Niech Wiara będzie zapłatą
Przeżegnanie Pańskiej Dłoni
Niech nas Opieki swej szatą
Boga-Rodzica osłoni.
(Z Hymnu O. św. Kazimierzu)
Wł. Syrokomla.

Święty Wyznawca, królewicz i następca tronu polskiego, urodzony w 1458 r. żył lat dwadzieścia sześć.

Patrząc na historję jego życia, — dobrze nam znaną od szkolnych lat jeszcze, — widzimy na poważnem tle komnat wawelskich, w niezrozumiałym dziś rygorze Długoszowego wychowania, bladego chłopczyka, zawsze na uboczu i zawsze z różańcem w ręku. Towarzyszy mu jeno tkliwe spojrzenie królowej, Matki, i uwielbienie brata, królewicza Zygmunta, który jedyny z rodzeństwa, nie rozumiejąc odczuwał niezwykłość Nawiedzenia Pańskiego — przez Kazimierza — w rodzinie Jagiellonów.

Intensywność młodego życia, w którem Kazimierz dobiegł „biegu olbrzyma", a „w niewielu latach przeżył czasów wiele" (ks. Mądrość IV, 13) przemówi silnie do każdego, kto zechce głębiej spojrzeć na pacholę w purpurze, nocą, u bram świątyni na modlitwie — zachwycone.

Przesada! powiedzą ludzie „normalni" i ludzie „życiowi", ruszając pobłażliwie ramionami nad wątłym rozegzaltowanym chłopczyną.

Jest jednak prawdą niezaprzeczoną, że Kościół nigdy nie wynosi na Ołtarze poczciwych, niepożytecznych niedołęgów. Przeciwnie — Dwór królewski, to społeczność bohaterów, mocarzy Ducha i Woli.

Święty Kazimierz królewicz — genjalnie zdolny, wyprzedzał w naukach braci, a przez heroiczną pilność i dokładność w wypełnianiu codziennych obowiązków był i jest niedoścignionym wzorem.

Gorąco przywiązany do rodziców i Ojczyzny, pojmował te najwyższe ziemskie ukochania w sposób jemu właściwy, odrzucając z nich wszystko co osobiste, co próżnością tchnęło, co miłości własnej pochlebiać mogło.

„Królestwo moje nie jest z tego świata" powtarzał słowa Chrystusowe. Drugą dewizą jego były słowa Pisma św. „Cóż pomoże człowiekowi choćby świat cały posiadł — jeśli duszę swą zgubił?"

Tem się tłomaczy zarówno jego piękna samotność wśród uciech dworu, jak i to, że on, po ukoronowaniu starszego brata Władysława na króla Czeskiego, następca tronu polskiego, bez słowa protestu, na rozkaz Ojca wyjechał na Węgry, skąd przybyli byli posłowie z prośbą by objął nad nimi panowanie.

Uczynił to tylko w imię posłuszeństwa. Miał wtedy lat kilkanaście.

Jechał z wojskiem własnem, z wszelkim przepychem i dostojnością królewską — samotny — pokorny uczeń Mistrza z Nazaretu.

Zaledwie przybył do stolicy Węgier, zorjentował się, że wstąpienie jego może być przyczyną walki bratobójczej — część bowiem narodu węgierskiego skłaniała się ku zdetronizowanemu królowi Maciejowi I-emu. Przemógł więc wywody polskich i węgierskich przychylnych mu panów, z niezwykłą w młodym wieku stanowczością nakazał odwrót i powrót do Polski.

Długie miesiące spędził potem na ćwiczeniach pokutniczych, cierpiąc wiele z powodu gniewu ojca. Ponownego wezwania na tron już nie przyjął.

Asceza, praca, modlitwa i czynne miłosierdzie wypełniły resztę krótkiego życia, które w zaraniu niemal gasnąć poczynało.

Płomienny wielbiciel Boga Rodzicy jak „biedaczyna z Asyżu" święty Franciszek kochał piękno, przyrodę, a zwłaszcza ptaki i kwiaty. Przejścia moralne i straszne cierpienia fizyczne uczyniły z niego męczennika.

Obdarzony nadziemskiemi widzeniami przepowiedział dzień i godzinę swej śmierci. Na krótko przedtem przeszedł był znamienną próbę.

Przyszło do niego „życie" w postaci medyków królewskich, czy magów-szarlatanów, w każdym razie ludzi gruboskórnych, którzy nie orjentowali się przed Kim stoją.

Jakieś napomnienia potępiające ostrość ascezy i umartwienia, jakieś rady poufne, swawolne. I jasna jak promień z nieba królewiczowska odpowiedź:

— Nie uczynię tego nigdy, abym dla zdrowia doczesnego tracić miał łaskę Bożą.

4 marca 1484 r. zmarł Kazimierz, królewicz spokoju i radości pełen, przyciskając do serca Krucyfiks.

Pochowany w katedrze wileńskiej, kanonizowany w r. 1521 przez papieża Leona X-go na podstawie wskrzeszenia przy jego grobie zmarłej dziewczynki i bardzo wielu innych cudów.

— — — — — — —

Przed tysiącami lat w sekundzie pierwszego starcia się zła z dobrem, w sekundzie narodzin pychy i buntu, rozległ się na wszechświat cały spiżowy okrzyk pierwszego Rycerza Archanioła:

„Michael" — Któż jak Bóg! to znaczy: któż większy ponad Boga!

I za to heroiczne, a pierwsze w czasie wyznanie wiary, miłości i posłuszeństwa, za danie świadectwa Prawdzie uczynił Bóg Michała Archanioła Wodzem niebieskich Zastępów na wieki i pogromicielem szatana.

— — — — — — —

Potęgi i grozy pełna chwila, która jest jedynym życiorysem św. Michała, powtarza się w ciągu wieków tysiące, miljonów razy, bo w każdem życiu ludzkiem. Jest to chwila wyboru, chwila decyzji. Ś-ty Kazimierz miał dwa takie momenty.

Pierwszy to wówczas na Węgrzech. I rzekł: Michael! Któż jako Bóg! Bóg, który mimo wszelkie kainowe sprawy, mimo ludzkiej nienawiści i polityczne „racje stanu", Objawieniem, rozkazem, groźbą czy karą uczy nas miłości zgody i nienaruszalności cudzego życia. I wrócił do Polski narażając się na gniew ojca, który takiej ustępliwości nie mógł pojąć.

I drugi raz — ta kwestja zdrowia lub śmierci: Któż jako Bóg! — odpowiada najjaśniejszy, królewicz i czystą, dziewiczą duszę oddaje Panu.

— — — — — — —

W r. 1518 walczyły przeciw Moskwie pod Połockiem armje Litwy i Korony. Król Zygmunt Stary, ów uwielbienia pełen brat Kazimierzowy, widząc przewagę nieprzyjaciela, z gorącą wiarą upadł na kolana i modlił się do Brata.

Modlił się o całość i nienaruszalność tej przez Kazimierza po bożemu ukochanej Ojczyzny, o świętość jej posłannictwa jako wedety idei Chrystusowej na Wschodzie.

Wysłuchał Bóg modłów królewskich i wojska nasze ocalił od zupełnej zagłady. A stało się to za przyczyną Kazimierza, którego wojska widziały wśród obłoków idącego w białej szacie i ukazującego drogę. A choć wojny Zygmuntowe z Moskwą nienajpomyślniej się zakończyły, przecież zwyciężyliśmy duchowo powstrzymawszy raz jeszcze rozpęd dziczy zła i zatracenia grożącego od Wschodu.

— — — — — — —

Tysiące chodzi dziś po Polsce Kazików, Kaziów, są Zinty i Kazimie. — Czy myślą kiedy o tem jak archanielskie imię noszą? Kult naszego Świętego nie dorasta Jego wielkości i moralnego znaczenia.

A właśnie dziś, — gdy czasy się zmieniły, a z niemi formy i zewnętrzne postacie, gdy treść jest jednak ta sama, gdy czarna nawałnica nie przestaje zagrażać światu ducha czy nie należałoby restaurować w sercach wiary Zygmuntowej w potęgą wstawiennictwa królewicza Kazimierza?

M. K. Z.

Florjan Cynk, znakomity malarz polski, ur. w Krakowie 1838. Kształcił się w Monachjum, Dreźnie i Francji. Po powrocie do kraju został w Krakowie profesorem w szkole malarstwa i rzeźby, której dyrektorem był naówczas nasz wielki malarz historyczny Matejko.

Do najlepszych dzieł Cynka należą: Św. Jadwiga na polu bitwy pod Legnicą. Wychowanie synów Kazimierza Jagiellończyka. Barbara Radziwiłówna w Dubinkach. Ostatnie widzenie Królowej Jadwigi z Wilhelmem w refrektarzu franciszkańskim w Krakowie, Św. Kazimierz znaleziony na modlitwie u drzwi kościelnych w nocy, przez Długosza i inne.

Fotografję obrazu zamieszczoną w niniejszym numerze, zawdzięczamy uprzejmości rodziny, pozostałej po znakomitym malarzu, która nam jej udzieliła.

POPIELEC I WIELKI POST

W dniu 26 lutego, przypada środa popielcowa czyli Popielec, rozpoczynający Wielki Post, który dla nas chrześcijan, jest okresem przygotowania, do największej Uroczystości — Zmartwychwstania Pańskiego.

Kapłani w tym dniu posypują głowy wiernych popiołem (ze spalonych palm zeszłorocznych) dla zaznaczenia czasu publicznej pokuty i przypomnienia człowiekowi, zwłaszcza dzisiejszemu, tak bardzo pochłoniętemu sprawami doczesnemi, że jest tylko prochem, i w proch się obróci. Ten obrzęd ze zwyczaju w Starym Zakonie, — czynienia pokuty w popiele,— jak to widzimy u Niniwitów, u króla Dawida i innych osób biblijnych, — a także jest pamiątką dawnej karności Kościoła, który nakładał niegdyś na grzeszników publiczną pokutę, odbywaną w włosiennicy, z głową posypaną popiołem.

Pokuta chrześcijańska polega na skrusze serca i umartwieniu ciała; najważniejszym jest wewnętrzny akt dobrej woli, zerwania z grzechem, wyznania go na spowiedzi i mocne postanowienie poprawy życia.

Od czasów Apostolskich post był nakazanym, lecz tak ze względu na jego trwanie, jak na jakość i ilość przyjmowanych pokarmów, bardzo się różnił.

Jedni pościli dni 70, — inni 60, 50 lub 40. Dla usunięcia tej różnorodności postu między wiernymi, papież Wigiljusz na Soborze Aureańskim, postanowił dla wszystkich wielki post 40-dniowy. Liczba ta przypomina klęskę potopu trwającego 40 dni i tyleż nocy, jak również przebywanie Izraelitów na puszczy przez dni 40, zanim weszli do ziemi obiecanej, a przedewszystkiem, jest pamiątką postu Chrystusa Pana, który po Chrzcie w Jordanie, przed rozpoczęciem Swego nauczania, udał się na puszczę i tam bez pokarmu, bez kropli ochłody, pościł surowo 40 dni, a zstąpiwszy z góry pokuszenia, zwrócił się do ludzkości z temi słowy: „Pokutę czyńcie, albowiem przybliżyło się Królestwo niebieskie". (Math. IV. 17.).

Po przyjęciu wiary chrześcijańskiej Polacy zaczynali pościć od tak zwanej Siedemdziesiątnicy (Septuagesima) liczba 70 wyrażała 70-letnią niewolę Babilońską — i pościli 9 tygodni, stąd nazwy Niedziel: Starozapustna, Mięsopostna i Zapustna, stopniowo zwiększając surowość swych umartwień. W 1245 r. Papież Innocenty IV skrócił dla Polaków Wielki Post, tak jak dla wszystkich do dni 40 i pozwolił go zaczynać od środy popielcowej; w obrządku wschodnim, dotychczas post wielki zaczyna się od Niedzieli, naszej Pięćdziesiątnicy.

W dawnych czasach poszczono bardzo surowo i ściśle, nietylko nie jadano mięsa, ale ani jaj, ani nabiału, ani ryb i nie wolno było pić wina; pokarmy postne były tak pospolite i tanie, iż z wydatków stołu, zostawały znaczne oszczędności, które rozdawano jako jałmużnę ubogim. Taka surowość postu, trwała do XIII wieku; z biegiem czasu, stosownie do zmieniających się warunków życia, karność Kościoła zwalnia się i ciągle czyni ustępstwa, idąc zawsze w kierunku ulżenia wiernym i nie przymnażania, a ujęcia im odpowiedzialności w ich życiu przyszłem.

Według teraźniejszego prawa kościelnego, post polega na jednorazowym tylko posiłku dosyta, z pozwoleniem spożycia rano i wieczorem lekkiego posiłku; wolno teraz w dnie postne, używać ryb, nabiału, a nawet niektórych tłuszczy jako przyprawy do potraw postnych. We wszystkie Niedziele i w Wielką Sobotę po godzinie 12-tej wszelki post ustaje. Czyniąc tak znaczne ulgi, co do umartwień ciała, Kościół kładzie główny nacisk, na umartwienie ducha, na wyrzeczenie się zabaw i rozrywek światowych i tego wszystkiego, co schlebia zmysłom i próżności, a jednocześnie Kościół zachęca do uczęszczania na nabożeństwa passyjne, tak zwane „Gorzkie żale", do ćwiczeń duchowych, rekolekcyj, kazań misyjnych etc., by ta ludzkość dzisiejsza, tak zmaterjalizowana, tak żądna tylko dóbr doczesnych i użycia, zrozumiała błogosławione cele i skutki postu i pokuty.

Wszystkie modły i śpiewy, procesje i litanje odmawiane publicznie w tym czasie w kościołach, mają charakter przebłagania Boga. Przez cały Post Wielki, opuszcza się we Mszy Świętej „Alleluja" i „Glorja", a szaty kapłańskie są koloru fioletowego. Prawie w każdym kościele w Niedzielę, po Nieszporach odprawiają się Nabożeństwa passyjne, złożone z hymnów i pieśni, opiewających okrutną Mękę Chrystusa Pana i boleści Matki Najświętszej pod Krzyżem. Mają one za cel, wzbudzenie gorzkich żalów za grzechy nasze i odpłacenie miłością Zbawicielowi, za tak wielką, wspaniałomyśną, dobrowolną dla nas i za nas Jego Ofiarę. W piatki W. Postu, w niektórych kościołach, odprawia się Droga Krzyżowa o godzinie 3-ciej t. j. o tej, kiedy Chrystus umierał na krzyżu.

Wpatrzeni w Boski Wzór nasz, Krwią własną ociekający, ochotnie i wytrwale dążmy za Nim drogą pokuty, — a omyci tą Boską Krwią, uczujemy w sobie odrodzenie ducha i światło Jego łaski, spływające nam w duszę z Krzyża Pańskiego.

V. P.

ON I JEGO KOBIETY

Janina Surynowa-Wyczółkowska — *Powieść (ciąg dalszy 12)*

Pan Stanisław Burka spotyka za kulisami młodego barytona Mucharskiego, ale udaje, że go nie widzi. Udaje, że ma krótki wzrok i że spieszy się bardzo do garderoby po jakieś zapomniane drobiazgi. Zresztą uważa, że „z wieku i urzędu" należy mu się to słusznie, aby ten „smarkacz" do niego pierwszy podszedł.

Tymczasem to „szczenię" artystyczne, ten debiutujący „dzieciak" zupełnie go „nie zauważa".

W sąsiedniej garderobie szminkuje się Carmena. Dobra śpiewaczka. Trzeba do niej zajść i zapytać się, co ona o tym Mucharskim myśli? Słyszała go przecież na próbach, więc już napewno urobiła sobie o nim zdanie, jako o partnerze i jest albo na niego zła, albo zaledwie z niego zadowolona.

Pukanie.

— „Przepraszam. Ubieram się".

Pan Burka idzie dalej. Chór już jest umalowany i wypełnia tłumnie wspólną garderobę. Tenor w palcie biegnie przez korytarz, jakby się paliło. Spóźnił się i boi, aby nie zapłacić kary.

— „Prędko kostjum z pierwszego aktu!"

— „Fryzjer?"

Wszystko przygotowane. Tłuszcz pokrywa twarz szczupłą i starannie wygoloną. Cegiasta szminka. Niebieska szminka. Biała szminka. Wprawne ruchy palców rozcierają na skroniach i policzkach ciepłe tony zdrowia.

— „Jak się masz..." Pan Burka wchodzi do garderoby tylko na jedną chwilę. „Nie przeszkadzam?"

— „Spieszę się... Panie Aleksandrze, proszę nakładać perukę. Tylko uważnie, starannie i mocno".

— „No cóż tam z tym Mucharskim? Jakże na próbach? Bardzo stremowany?"

— „Raczej nie. Ma przecież już poza sobą występy w Pradze i Berlinie. Czesi są muzykalni, a Niemcy fachowo — surowi. Dlaczegóżby więc miał specjalnie obawiać się Polaków? Panie Aleksandrze — proszę poprawić zarys prawej skroni... Tak. Już. Dziękuję".

— „A jak tam z jego głosem? O ile pamiętam — to bardzo przeciętna skala i słaby timbre!"

— „Musiałeś go bardzo dawno słyszeć, jeżeli tak mówisz! Jego głos brzmi potężnie i pełno. Prędko... proszę. Kostjum — Buty — Te, które stoją z lewej strony szafy.

— „Nie będę ci więcej czasu zabierał! Do widzenia."

— „Do widzenia..."

Pan Burka zamyka za sobą drzwi garderoby, kierując się ku schodom, łączącym kulisy z widownią. Jest zły. Zazdrość go dusi. Zazdrość starzejącego się barytona, którego pojemność oddechu już wiele pozostawia do życzenia. Niecierpi on tego Mucharskiego z tysiąca powodów. Jest on przedewszystkiem pasierbem znienawidzonej przez siebie siostry! Jest pozatem zarozumiałym smarkaczem, który nie oddaje mu należnych honorów. Nie pyta go w niczem o radę, nie zasięga jego zdania i nie liczy się z nim jako ze sławnym „Burką". Ach, to młode pokolenie nie umie uszanować starości!

Pan Burka zmienia zdanie, jak mu jest wygodniej i sam przed sobą raz czuje się „młodym amantem" uwielbianym na scenie i w życiu, to znów poważnym „mistrzem", który żąda dla swych lat poszanowania.

Na schodach pan Burka spotyka teatralnego fotografa.

— „Dobry wieczór sławnemu barytonowi".

— „Witam... witam. Jest tam co nowego?"

— „Kilka udanych zdjęć. Zbiorowa scena z genjalnej próby. Carmen z Torreadorem i Mucharski w kilku pozach".

— „Pokaż pan... Umie się on ubrać i ucharakteryzować?"

— „Pierwszorzędnie! W kostjumie Torreadora wygląda imponująco! Co za tors i muskulatura! A jaka szczupłość bioder owiniętych pasem. Aż przyjemność patrzeć! Nieprawdaż? Pójdą te zdjęcia na reklamę. Do szafki afiszowej. A te do pism ilustrowanych.

— „Tak... tak... Wcale nieźle. Żegnam pana..."



Półeczka przeznaczona do wstawienia w róg pokoju zajmuje niewiele miejsca i to miejsca, z którego i tak zazwyczaj mało mamy pożytku. Możemy ją robić dowolnie wysoką, wykonaną elegancko na cacka w salonie, na koszyczki i lepsze salaterki w jadalni i zupełnie skromną na rondle w kuchni. Półka, z której wzięliśmy nasz wzór, składa się z dwóch desek szerokich na 32 cm, wysokich na półtora metra, złączonych ze sobą pod kątem prostym. W odstępach 25 centimetrowych, licząc od samego dołu, przybite są listewki, na które opiera się deska półki, która może mieć przód lekko zaokrąglony, ale może także stanowić zupełnie równy trójkąt. Należy uważać aby stała mocno, jest bowiem stosunkowo lekka, a wysoka, dlatego ustawiając ją w rogu należy dbać o to, aby przód miała lekko podniesiony na wsuniętej pod spód deseczce i całym ciężarem pochylała się w róg pokoju. Naturalnie musi to być ledwie widoczne.

— „Do widzenia Mistrzuniu. Do widzenia..."

Pan Burka jest wściekły. Jego nogi obute w połyskliwą giemzę trzewików zstępują po czerwonym dywania schodów. Lustro odbija jego szeroką twarz i obfitą w tłuszcz sylwetkę.

Na dole oczekuje na niego Reniusia.

— „Kochanie... Powiedz mi otwarcie. Czy ja bardzo utyłem?"

— „Co za pytanie? Jesteś zawsze smukły!"

— „Zdawało mi się, w tej chwili, w lustrze..."

— „To tylko futro cię tak pogrubia..."

Futro? Pan Burka uśmiecha się do swojej uroczej narzeczonej. Rzeczywiście! Ona ma rację! Futro szalenie deformuje budowę. To nie przeszkadza, że od jutra trzeba będzie zacząć się odchudzać. — A więc dwie szklanki płynu dziennie! Sucharki! Krwisty rozbef! Surówki!

— — — — — —

Maciek mając trzy lata przysiadał na tłustych nóżkach i śpiewał

„Wlazł totet
Na plotet
I mluda."

Mrugał przytem oczkami i udawał kota. Powtarzało się to bez przerwy przez długie godziny, w kółko, bez wytchnienia i denerwowało jego przybraną matkę.

Sześcioletni Maciuś „ryczał" już na całe gardło: „Pije Kuba do Jakuba" i „Jeszcze jeden mazur dzisiaj" i „ Umarł Maciek, umarł".

Pani Mucharska znieść nie mogła tego wycia, tembardziej, że mali pacjenci doktora zaśmiewali się z tych piosenek, a matki ich, zamiast rozsądnie się zachowywać, głaskały Maćka po główce i zachęcały go:

— „Zaśpiewaj coś jeszcze, dziecinko! Zaśpiewaj kochanie!"

Dziesięcioletni chłopak zaczął brać regularne lekcje i na szczęście „wydzierał się" poza domem. Potem nastąpił szczęśliwy okres dla pani Mucharskiej — okres mutacji i zawstydzenia. Wreszcie praca zagranicą.

Maciek przestał siłą rzeczy drażnić swą macochę. Upragniona cisza wypełniła jej dom, ale ku jej wielkiemu zdziwieniu... Cisza ta była równie drażniąca. I tak było źle i tak niedobrze. Pustka i samotność budziły refleksje i tęsknoty za gwarem, serdecznością i ciepłem.

O przeobrażeniach wewnętrznych pani Mucharskiej nie wiedział nikt, oprócz niej samej. Maciek więc, po dziesięcioletniej przerwie wróciwszy do Warszawy, spodziewał się nowego gderania, nowych tarć i konfliktów, zaskoczonych zjadliwemi epitetami. Przecież cały ranek (o ile nie było próby w teatrze) studjował partytury Don Juana, Oniegina, Torreadora, oraz pracował nad repertuarem estradowym. Matinatty, arje, pieśni i serenady śpiewane przy akompanjamencie fortepianu musiały po dawnemu złościć tę dokuczliwą kobietę. Musiały ją irytować. I do pasji doprowadzać!

Milczała jednak. Co na to wpłynęło — Maciek nie wiedział. Fakt jednak faktem, że kazała mu fortepian nastroić i służącej zabroniła głośno stukać drzwiami.

Tymczasem poza drzwiami każdy ton nabierał mocy i gibkości, mienił się barwą uczucia, falował, wkradał się do serca starej kobiety, która ścierała kurze, cero-

wała dzieciakom pończochy, łatała im bieliznę i nabijała tytoniem gilzy.

Nieraz ruchliwe palce żylastych rąk nieruchomiały ze wzruszenia i leniwie opadały na starą, wyświeconą wełnę sukni. O technice śpiewaczej pani Mucharska nic nie wiedziała, słów rozróżnić nie mogła, ale wyczuwała w tonie głosu, że Maciek radował się życem, śmiał się i kochał. To znów smucił się, tęsknił i płakał. Moc w jego głosie było... serca i to stawało się zrozumiałe dla pani Mucharskiej. I to było w jego głosie dla niej niebezpieczne. Odbierało jej tężyznę życiową i odbierało jej rozsądek dnia codziennego!

Pani Mucharska broniła się przed temi idjotycznemi nastrojami, chwytając się pracy jak deski ratunku. Liczyła bieliznę do prania. Robiła rachunki i starała się odzyskać dawną linję życia.

Musiała przecież być silną za nich wszystkich!

Maciek oczami wodzi za Baśką. A dziewczyna bezkrytycznie, jak ćma w ogień leci do tego uczucia.

Strach ogarnia ciotkę Mucharską o to drugie „operowe" małżeństwo w rodzinie. Więc nic dziwnego, że śledzi chłopaka na każdym kroku, przegląda jego korespondencję — i patrzy na zegarek, o której chłopak wraca do domu.

Kobiety? Flirty?

Nie.

Głowa zaprzątnięta pracą. Życiowa energja wyładowana w rannej gimnastyce. Erotyzm ostudzony strumieniem zimnej wody z pod kranu i deszczem letniej wody z prysznicu.

Czy Baśka podoba się Maćkowi?

Chyba tak. Wodzi za nią chłopak oczami. Jeżeli dziewczynę jednak porówna z tymi tysiącami pięknych śpiewaczek, nagich tancerek i dobrze ubranych kobiet — to... to może być... z dziewczyną prostą, ubraną w mundurek — zupełnie źle.

Ciocia Mucharska niepokoi się. Już kupiła na ten koncert dla Baśki trzy i pół metra modnego, niebieskiego materjału i dała go do roboty. Wszystko razem wyniesie 67 złotych! Plus dodatki, ondulacja i... manicure — ale.

Ale dziewczyna musi podobać się Maćkowi, jak żadna inna kobieta!

Ala i Józek oczywiście zostaną w domu i na koncert nie pójdą! Jeszczeby tego brakowało!

— „Ciociu, a jabym tak bardzo chciał pana Maćka usłyszeć!"

— „Proszę się nie napierać!"

— „Ciociu, przecież są jeszcze dwa bilety bezpłatne!"

— „Nie o to chodzi".

— „Ciociu, my tak mocno będziemy bić brawo, jak nikt na całej sali! Przydamy się!"

— „Cicho. Ala, proszę się uczyć! Józek —niemiecki odrobiony?"

Ala z westchnieniem opuszcza głowę nad rozłożoną geografją.

Józek bierze pióro do ręki. Udają, że pracują, ale właściwie myślą o „niebieskich migdałach".

— „Te... Ala, niema sprawiedliwości na świecie, co?"

— „Dorośli to dziwny naród! Taki ponury i złośliwy!"

— „A ciotka najgorsza!"

— „Niby nie jest ona zła, a tak umie dojechać do żywego, aż się życie przykrzy!"

Oni oboje tak Maćka kochają i tak bardzo chcieliby na tym koncercie być, jak chyba nikt w całej Warszawie. Ala tak się boi o ten pierwszy występ, że aż gęsiej skóry dostała ze strachu. Nie patrzy już na mapę Polski — tylko ścisnęła pod stołem silnie splecione i atramentem powalane ręce i powtarza serdecznie w myśli słowa dziwacznej modlitwy: — „Boże... daj dobry koncert panu Maćkowi!"

— „Boże... daj oklaski i dobrą recenzję panu Maćkowi!"

Józek przepisuje niemieckie wypracowanie, ale całej siły woli na to potrzebuje, by nie płakać i zachować się „po męsku".

Nagle, drzwi się otwierają. Na progu staje obcy pan we fraku, w lakierach! Śpiewak taki sam, jak i tatuś.

Napewno nie spojrzy nawet na nich! O Bożym świecie zapomni. Przejdzie obojętnie przez pokój! Nie pożegna się! I każe sobie służącej, jak tatuś, sprowadzić taksówkę!

Nie. Nie jest tak.

Pan Maciek podchodzi do nich i staje po drugiej stronie stołu. Patrzy.

Jest upudrowany, pachnie perfumami, ale patrzy po swojemu! Jak codzień!

— „No i cóż, dzieciaki! Już późno! Jazda myć ręce i ubierać się!"

— „Kiedy... kiedy... kiedy... ciocia nas wciąż nie chce!"

— „Ciocia? Zaraz z ciocią pogadamy..."

Maciek patrzy na załzawione oczy i zagryza usta.

Psiakrew. — Ta jego macocha zawsze umiała cerować, łatać, pomagać w lekcjach, racjonalnie dzieci odżywiać, myć im uszy, szorować szyje i spełniać „obowiązek matki, ale nigdy nie umiała dawać „ciepła".

Kiedy był mały — protestował! Krzyczał i beczał! Był nieznośny, niewiadomo dlaczego! Dopominał się w dziki sposób o serce macochy.

Obecnie...

Obecnie, w spokojnej i racjonalnej formie dopomni się o trochę zrozumienia dla tych opuszczonych smarkaczy.

— „Mamo... proszę puścić dzieci na koncert".

— „Lekcji nie odrobiły."

— „Lekcje nie zając — nie uciekną."

— „Ładny z ciebie pedagog..."

— „Jutro dzieci odrobią wszystko. Ja ręczę za nich."

— „Ja im pomogę" dopomaga Baśka.

— „No więc, już niechtam..."

— „Niechtam"...

Życie jest piękne. Mydło! Szczotka do paznokci! Łzy radości! Sznurowadło przetarte w pantoflu. Guzik oderwany od stanika!

Rozgorączkowane z emocji twarzyczki. Rozbłysłe oczęta. Otwarte w oczekiwaniu usta. — Nagotowane do oklasków ręce.

D. c. n.

PRZĄDKA

Słonko się pochyla za lasy, za bory,
Przygasają w szybkach tęczowe kolory,
Wije się wrzeciono, wiją nici szare
Wszystko na tym świecie musi mieć swą miarę.
Kądziel się obraca, len się w palcach zwija,
Wypełnia się dola moja, cudza, czyja?

— — — — — — — —

A gdzie te godziny, te dni i te lata
Z których żywot ludzki tak się wartko splata?
Czy jak krople deszczu giną w suchej ziemi,
Czy widnieją w górze gwiazdami złotemi,
Czy się zburzą we krwi jak pieniące wino,
Czyli jak żółć gorzkie ciężkim nurtem spłyną?

— — — — — — — —

Snuj się lnie mój płowy w nitkę mocną, długą,
Utkam z ciebie płótno, wybielę nad strugą,
Uszyję koszulę do ślubu miłemu,
Snuj się szara przędzo, snuj się ku dobremu.
Snuj się szara przędzo, równą, cienką nicią,
Utkam pieluszeczki dziecku do powicia,
A jak się wysnujesz biała i cieniutka,
Obrus do kościoła Panu Bogu utkam.

— — — — — — — —

Zmierzch zalega kąty, wrócą z pola ludzie,
Tamten pod krzyż śpiewać, ten do karczmy pójdzie,
Tak przez całe życie kądziel się obraca,
Śmierć i narodziny, sen, choroba, praca.

— — — — — — — —

Snuj się płowa przędzo nitką mocną, długą,
Utkam z ciebie płótno, wybielę nad strugą,
Jakoś mi służyła cały ciąg żywota,
Niech się i przy końcu nić twa mocno mota,
Na ten strój ostatni, podróżne ubranie,
w którym na wieczyste pójdę spoczywanie.

— — — — — — — —

Wije się wrzeciono, wiją nici szare,
Wszystko na tym świecie musi mieć swą miarę.

T. W.

PARYŻ STOLICA MODY

Korespondencja własna Praktycznej Pani.

Stosownie do obietnicy umieszczam obecnie sprawozdanie z wizyty jaką miałem w jednym z większych Instytutów Piękności w Paryżu. Oto co mi powiedział dyrektor Instytutu:

Na to żeby mieć zawsze czystą cerę, bez żadnych przyszczyków i zaczerwienień, zalecają picie większej ilości herbaty. Mniej więcej około godziny 5 popołudniu, dobrze jest wypić trzy do czterech filiżanek mocnej herbaty, do której zamiast cukru dodaje się pół łyżeczki miodu. Miód jak wiadomo działa lekko rozwalniająco i dla tego reguluje trawienie. Najmodniejszą jest obecnie herbata chińska, gdyż jak twierdzą lekarze nie sprowadza bezsenności, w przeciwieństwie do Indyjskiej, po której podobno nie można prawie zupełnie zasnąć.

Co się tyczy tak popularnego u nas malowania (lakierowania) paznokci, to elegantki paryskie (mówię o prawdziwych elegantkach) nie nakładają już wcale lakieru na paznokcie, jedynie politurują je specjalną pomadką i kawałkiem skórki irchowej. Przekonano się, że lakier jest bardzo niewygodny i spowodu łatwego i częstego pękania jak i też dzięki temu, że trudno daje się zmywać. Paznokcie politurują się jedynie pomadką dobraną do koloru całej ręki, a nigdy jak to niestety u nas często się zdarza na purpurowo.

Jeszcze do niedawna powszechnie widziało się na przyjęciach i balach panie z najlepszego towarzystwa, których uczesanie przypominało kopę siana, włosy były takie puszyste i całe pokręcone w sztuczne loczki. Otóż teraz moda pod tym względem zmieniła się radykalnie. Żadna z naprawdę dbających o swój wygląd paryżanek nie pokaże się w lokalu czy na ulicy z „kopą siana", przeciwnie obecna moda wprowadziła całkiem gładkie uczesanie., jedynie po bokach głowy dopuszczalne są małe loczki zakrywające uszy.

Obecnie bardzo modne są wszelkie suknie, oraz przybrania z lamy tak złotej, jak i srebrnej. Trzeba jednak pamiętać, że panience mającej mniej niż dwadzieścia lat nie wolno nałożyć sukni ze złotej lamy, gdyż suknia taka bardzo postarza. Bardzo modne są czarne, jedwabne suknie z kołnierzykiem i mankietami ze złotej lamy. Z takiej samej lamy może być również i pasek. Suknia musi być jak najskromniejsza, bez żadnych falbanek ani zakładek. Naturalnie suknia taka musi być tak długa, żeby całkiem zakrywała nogi wraz z pantofelkami.

Teraz kilka słów z całkiem innej dziedziny, mianowicie o nakryciu stołu podczas przyjęć. Otóż w eleganckich domach paryskich wyszły już zupełnie z użycia obrusy. Zastąpiono je kwadratowemi serwetkami, które kładzie się pod każdym nakryciem. Serwetki takie zrobione są zwykle z adamaszku białego. Mogą mieć kolorowy szlaczek, ale bardzo wąski i koniecznie ręcznie wyhaftowany, utrzymany w kolorach pastelowych. Jeszcze zeszłego roku modny był gruby fajans, teraz zastąpiła go już całkowicie cienka, biała porcelana. O ile porcelana ma kolorowy brzeżek, to serwetki powinny mieć brzeżek tego samego koloru. Do herbaty bardzo modne są teraz również filiżanki zrobione z kolorowej masy nietłukącej się. Jest to mieszanina, którą otrzymuje się z trocin poddanych bardzo wysokiemu ciśnieniu powietrza zmieszanych z żywicą. Ponieważ filiżanki takie są stosunkowo tanie i praktyczne ze względu na niełamliwość, więc mają duże powodzenie. Wyrabiają je w najrozmaitszych kolorach. Z tej samej masy są i talerzyki, spodki, szklanki, tace, a nawet łyżeczki i nożyki do obierania owoców. Do wina i wódki nie używa się już kieliszków na wysokich nóżkach, jedynie małych szklaneczek ośmiokątnych.

Muszę zaznaczyć, że przed pojściem na zabawę lub bal, każda paryżanka weźmie dwie godziny przedtem kąpiel w gorącej wodzie, potem natrze ciało talkiem, żeby pozbyć się pocenia w tańcu.

Dodać muszę na zakończenie, że spód do wieczorowej sukni musi być zrobiony ze śliskiego jedwabiu, żeby suknia się nie zaczepiała i nie tworzyła fałdów.

W następnej korespondencji podam znowu szereg nowinek z nadsekwańskiej stolicy. Z miasta, o którem zapewne niejedna z Czytelniczek Praktycznej Pani marzy skrycie i dużo by dała, żeby choć na krótko móc się w niem znaleść. A mimo wszystko są ludzie, tak jak nie przymierzając autor niniejszej korespondencji, który będąc na paryskim bruku, tęskni do cichej wsi polskiej i mimo szalonego tempa życia nudzi się tutaj i śladem naszego wielkiego poety — wieszcza Narodu Mickiewicza może powtarzać:

O czem tu dumać, na paryskim bruku...

Mieczysław Dunin Borkowski.

Podzielone są zdania

odnośnie do przyczyn powstawania łojotoku i jego następstw: wypadania i marnienia włosów. Bakterje czy kwasy tłuszczowe? Na kwasy tłuszczowe wskazuje widoczny skutek po zobojętnieniu ich przy pomocy częstego mycia skóry głowy i włosów Shampoonem D-ra Lustra, czego się nie osiąga żadnym innym środkiem, ani płynami antyseptycznemi. Zmywanie głowy zimną wodą przyśpiesza łysienie.

„PRÓŻNOŚĆ A ESTETYKA"

Próżność figuruje wprawdzie w rachunku sumienia, a więc należy do rzeczy karygodnych — prowadzących do zguby, tak — istotnie bywa, o ile jest wygórowaną i kult ciała zajmuje zawiele miejsca w życiu kobiety, — ale umiarkowana staranność w połączeniu z poczuciem estetyki — co do zewnętrznego wyglądu i stroju, jest nawet koniecznym przymiotem i obowiązkiem. Przecież naszem zadaniem górować wdziękiem nad płcią brzydką, — mamy być nietylko towarzyszkami - współpracownicami, ale i temi kwiatami wonnemi i barwnemi, które życie ozdabiają i umilają!

Ileż kobiet zabija swe szczęście domowe zaniedbaniem czystości i porządku; — bardzo nieraz wartościowe sądzą, że trzeba być wyższą ponad te drobiazgi życiowe, — w praktyce zaś okazuje się, że mężczyzna zniechęca się, widząc małe niegdyś nóżki w przydeptanych pantoflach, głowę rozczochraną, — suknię brudną i poobrywaną, — a twarz i ręce, pożal się Boże! — On pragnie nietylko cześć jej cnoty, podziwiać mądrość, — ale i piękność ciała, — lubi chlubić się przed światem nietylko dobrą, — ale miłą, elegancką i dobrze ubraną żoną.

Jeżeli nie stać nas na piękno, i wytworność, — może być zawsze staranie o porządek i pewien gust estetyczny w ubraniu i urządzeniu.

Taka próżność jest nawet cnotą.

Życie, troski, praca, czas, — niszczą urodę i młodość, ale trochę starania powstrzyma te ślady i zachowa kobiecie sympatyczną bodaj powierzchowność.

Na pierwszem miejscu pomaga tutaj higjena, życie regularne — umiarkowane, pogoda ducha. Minęły czasy prababek, gdy rzadko, albo wcale, nieużywano kąpieli, — wystrzegano się zimnej wody. Dzisiejsza kobieta, niekrępowana gorsetami, wysportowana, wygimnastykowana, zyskuje elastyczność ruchów, siłę mięśni, rumieniec i zdrowie na długie lata.

Należy jednak i tutaj zachować właściwy umiar. Dziwny jest obecny owczy pęd za modą — choćby była głupią i nieestetyczną. Istną manją stało się utrzymanie linji, — i gwałtowne sztuczne opalanie się na czerwono, — bronzowo, — czarno! Słońce jest zdrowe, ale nie w tym stopniu,— o ile ładną jest twarzyczka, ozłocona lekko brzoskwiniowym rumieńcem, — lub silnej brunetki, — to zupełnie brzydko wygląda murzyńska cera przy jasnych włosach i oczach, — przepalona zresztą skóra blondynki, nigdy nie wróci do właściwego koloru i elastyczności, — a czasem, podobne eksperymenta, przy delikatnej skórze, wywołują zapalenia, gorączki, choroby skórne — i bolesne rany, — oto skutki niemądrej próżności.

Bóg, Twórca całej natury i jej piękna, nie potrzebuje być poprawiany, — dlatego wszystko, co nienaturalnie przesadzone, nie jest ani pięknem, ani estetycznem, a więc ani zbytnia chudość, ani farbowane włosy, — czy przyprawiane rzęsy, golone brwi, malowane twarze i usta, — o ile już to konieczne, trochę dobrego pudru, dyskretnie użytego, nie zeszpeci, ani zachodzi, a różowe usteczka zdrowej kobietki, świeże, jak poziomka, największą są ozdobą.

Ważnem dopełnieniem urody i szyku, jest strój odpowiednio dobrany do rodzaju, typu, figury, cery i wieku. Chociaż w obecnych czasach zatarła się różnica stroju młodych i starszych, — to jednak — trzeba uważać, co komu przystoi.

Wyszły z mody czepeczki, fanszoniki, peleryny i kapelusze z „bandami", pod brodę wiązane. Podobny strój wzbudziłby sensację i wesołość powszechną. Słyną z szyku Francuzki, które umieją podnieść swoją urodę tymi „petits riens", i nasze Polki to potrafią przy dobrej woli, — można być skromnie, ale gustownie i modnie ubraną, — ale szanująca się kobieta, nie będzie nigdy niewolnicą mody, nie poświęci dla niej przyzwoitości, potrafi zachować swoją indywidualność, owe „cachet" prawdziwej elegancji i estetyki. Nawet srebrnowłosa staruszka potrafi być czarująca.

Takiej racjonalnej próżności potępiać nie można.

Marja Stecowa.

UŚWIADAMIANIE MŁODZIEŻY

Gdyby matki wiedziały i pamiętały, jakie niebezpieczeństwo czyha na dziecko nieuświadomione, wiedziałyby, jaki mają zrobić wybór, wstydzić się czy się nie wstydzić.

Większość matek nie ma nawet pojęcia, do jakich żartów zdolne są niekulturalne dziewczyny służące, a nawet pewien typ wychowawczyń.

Istnieją zarówno prostackie upodobania, które szukają podniety w żartach z dziećmi, jak również pewne podrażnienia i anormalności sprawiające, że osoby, którym powierzamy dozór nad dziećmi kilkoletniemi, domagają się od nich pieszczot jak od dorosłych.

To nie są wypadki odosobnione, jak nierzadkie są również zdarzenia, że starsi panowie z upodobaniami zboczonemi zaczepiają małe dziewczynki.

Może mi ktoś odpowiedzieć, że to są wypadki rzadkie. Przedewszystkiem nie tak bardzo rzadkie, nie przedostają się bowiem naogół do publicznej wiadomości, więc o nich niewiele wiemy.

Pozatem, zazwyczaj nie powodują groźnych następstw łatwo uchwytnych, jak np. brzemienności, dla której trzeba już starszego wieku, więc się łatwiej dają ukryć. W aktach sądowych roi się jednak od oskarżeń „o czyny lubieżne z małoletnie-mi".

Przypuśćmy jednak, że groźba podobnych rzeczy nie jest wielka, zgoda, nie chcę pań zbytnio przerażać, proszę mi jednak wierzyć, że drobne przestępstwa w tym kierunku są na porządku dziennym, o ile zaś nie powodują nawet szkody fizycznej, o tyle zawsze przyniosą niewątpliwą szkodę moralną.

Główną zasadą wychowania wogóle, czy ze strony matki, względnie rodziców, czy ze strony wychowawcy, jest życie się z dzieckiem, zrozumienie go ale także d o p u s z c z a n i e g o d o z r o z u m i e n i a n a s! Ileż to razy matka „wdziera" się poprostu w duszę dziecka nie ze swojej nie otwierając. Jest to najmylniejsza droga. Dziecko to owoc naszego ciała i duszy, ma prawo do naszego mleka, do naszego serca i do naszego ducha. Obdarzone zaufaniem i nam swoje zaufanie otworzy. Tylko zaufanie nie może być jednak z naszej strony obarczeniem. To nie jest zaufanie, jeżeli każdą troskę zwalimy z siebie na dziecinną główkę, ale jeżeli nas nasze maleństwo zapyta czemu płaczemy, opowiemy mu co nas boli bez przesady i uniesień. Tam gdzie matka potrafi taki stosunek między sobą a dziećmi ustalić, tam uświadamianie przyjdzie łatwo. Miłość i ufność sprawiają, że wiadomości będą przyjmowane naturalnie a o momenty narazie ciemne, w swoim czasie dziecko samo zapyta wiedząc, że się o tem mówi i że matka dalszy ciąg obiecała.

W pewnym domu, gdzie dawałam lekcje, było dwóch chłopczyków, 8 i 10 letni. Mieli króliki i świnki morskie. Pewnego dnia zdarzył się w hodowli przykry wypadek, świnka porzuciła przed czasem słabo wykształcone i nieżywe małe. Było oczywiście zmartwienie i debaty nad tą sprawą. W tym czasie przyszedł do moich uczniów w odwiedziny chłopczyk dziesięcioletni, któremu naturalnie moi wychowańcy opowiedzieli o wypadku. Chłopiec miał niesłychanie głupią minę. Widać było, że rzeczowe, spokojne opowiadania naszych malców denerwowały go, wydawały mu się dziwne. Odrazu zrozumiałam, że dziecko jest uświadomione dość gruntownie i nie przez rodziców, ale z całym aparatem żartów, nieprzyzwoitości i t. p.

Ponieważ był to syn rodziców spokrewnionych z moimi uczniami, prosiłam ich matkę, aby się dowiedziała, czy malec jest twierdząc, że jest młody i że o niczem nie szą, matka chłopca zaprotestowała gorąco, twierdząc że jest młody i że o niczem nie ma jeszcze pojęcia.

Ten sam chłopiec zwrócił po kilku dniach uwagę moim uczniom, że byli nieprzyzwoici mówiąc o poronieniu świnki publicznie, oraz udzielił im pewnych wiadomości, po sprawdzenie których udali się zaraz do matki.

„On powiada — mówił starszy chłopiec do matki — że jemu to mówił jeden starszy uczeń, powiedz ty nam czy to prawda? Matka wyjaśniła, prosto, jasno, serdecznie i nazajutrz syn pochwalił się kuzynowi.

— Mamusia mówiła, że to rzeczywiście prawda, tylko że... dodał pewne drobne sprostowanie i na tem rozmowy między chłopcami na ten temat nazawsze ustały.

Syn, którego zaufanie matka pozyska w dzieciństwie, przyjdzie do niej po wyjaśnienie i radę i wtedy gdy będzie dorosły.

Atmosfera fałszu i tajemnicy otaczająca pewne kwestje sprawia, że dorastający chłopiec nie wie z czem mu się wolno zwrócić do matki, trochę się boi poruszenia pewnych tematów, trochę wstydzi, trochę niekiedy drwi pocichu z jej stanowiska w tych rzeczach i w rezultacie w ważnych niekiedy momentach jest bez podpory i pomocy.

W ostatnich klasach gimnazjalnych przy wykładach higjeny mówi się już obecnie chłopcom o chorobach wenerycznych, ale to już na stosunek dzieci do matek nie wpływa, bo oni z nią o tem nie mówią, jeśli nie mówili od dzieciństwa. A w tym wieku ma to zawsze ogromne znaczenie, aby dziecko miało w domu serce, do którego może się zwrócić nawet ze swoim upadkiem.

Wyżej wzmiankowani chłopcy, stali się później w wieku lat 16 — 20 pomocą i ratunkiem kilku kolegów, którzy nie mieli się komu w domu zwierzyć, że ich spotkało nieszczęście i że są chorzy a leczyć się bez pieniędzy nie mogli. Nie mogli powiedzieć o tem matce, „bo z matką się o takich rzeczach nie mówi"! A moi uczniowie nietylko mogli, ale dostawali dla swoich kolegów pożyczki i wskazówki, gdzie się udać po ratunek. Ich matka stała się matką — opiekunką niejednego dorosłego dziecka.

Są matki, które się przed uświadomieniem cofają dlatego, że obawiają się poniżenia w oczach dzieci, które zrozumieją znaczenie małżeństwa i mogą się śmiać lub dziwić.

Przedewszystkiem należy zrozumieć, że wogóle, stosunek dziecka do świata jest zwykle bardzo poważny i bardzo tolerancyjny, to dopiero jako dzieło wychowania występuje szyderstwo i nietolerancja, nie należy więc nigdy zwlekać. Jeśli zaś chodzi o szacunek, to nie uchronimy go tembardziej, gdy roli uświadamiającej podejmie się jakieś obce i zepsute dziecko czy człowiek dorosły. *Emilja Racięcka.*

Uprzejmie prosimy nasze Czytelniczki, aby zamawiając formy bibułkowe chciały przy numerze sukni podawać wyraźnie litery P. P. jako odnoszące się do naszego pisma, oraz dla uniknięcia nieporozumień numer zeszytu, w którym był dany fason pomieszczony.

POWOJNIKI

(CLEMATIS)

Powojniki należą do grupy roślin pnących. Są to rośliny trwałe czyli t. zw. byliny, dlatego raz posadzone z roku na rok przybierają na wartości.

Piękne i wdzięczne kwiaty w okresie letnim podnoszą jeszcze bardziej wdzięk tych ze wszech miar godnych polecenia roślin dekoracyjnych. Są one niezastąpionemi do pokrywania murów, altan, ogrodzeń, kolumn i t. p. Uprawiane jako doniczkowe nadają się świetnie do dekoracji wnętrz.

Powojniki pochodzą z Azji i tam spotyka się je w stanie dzikim w olbrzymiej ilości rodzajów i odmian. U nas najbardziej rozpowszechnione są następujące: *Clemàtis viticella L.* o silnym wzroście, kwiatach dużych w kolorach: od czysto białej poprzez niebieski do ciemno-purpurowej. Kwitnie od czerwca do jesieni. *Cl. vitalba L.* rośnie szybko, dlatego nadaje się do pokrywania wszelkiego rodzaju altan, pergoli, trejarzy etc.

Kwiaty ma białe, liście duże, dekoracyjne. Ozdobne są również owocostany wyposażone w długie, srebrzyste, połyskujące włosy.

Cl. patens o kwiatach dużych, niebieskich, ukazujących się dopiero na dwuletnich pędach.

Cl. lannginosa — *rośnie* stosunkowo słabo, jest jednak odporny na warunki atmosferyczne, o kwiatach liljowych na pędach jednorocznych.

Pozatem jest jeszcze cała masa odmian przeróżnych mniej wypróbowanych, godnych jednak polecenia dla amatorów jak: *Cl. florida, Cl. flammula, Cl. hakonensis, Cl. Virginiana* i wiele innych.

Drogą krzyżowania otrzymano wiele odmian powojników wielkokwiatowych. Godnym polecenia jest Clematis hybridus Jackmanni o dużych, purpurowych kwiatach na pędach jednorocznych.

Dla wszystkich powojników najodpowiedniejszą jest gleba ciepła, głęboko uprawna, o przepuszczalnem podglebiu. Teren o nieprzepuszczalnem podglebiu jest szczególnie nieodpowiedni podczas zimy.

Jeżeli teren pod powojniki przeznaczony okazał się zbyt wilgotny, a raczej podmokły, wówczas na tej przestrzeni, gdzie mają być sadzone te rośliny, kopie się rów 1—1,50 m. głęboki, na dno daje się t. zw. drenarz, czyli skorupy, kamienie, żwir i t. p., następnie dół się zasypuje ziemią uprzednio z tego miejsca wybraną, zmieszaną z kompostem i piaskiem gruboziarnistym.

Najlepszemi wystawami dla powojników to:

Wschodnia i zachodnia. Północna jest nieodpowiednia ze względu na brak światła słonecznego i ciepła.

Południowa wystawa jest zaciepła. Szczególnie w okresie wiosennym da się zauważyć ta niedogodność. Ściana południowa zwykle b. wcześnie się nagrzewa i pobudza wcześnie roślinę do wzrostu, skutkiem czego późniejsze przymrozki majowe mogą rośliny zniszczyć, szczególnie odmiany wrażliwsze.

Dla powojników robi się najczęściej rusztowanie (trejaż) z listewek ułożonych nieraz w bardzo pomysłowy rysunek, by pomóc tym roślinom wspinanie się wgórę.

Pędy na takiem rusztowaniu równomiernie się rozkłada i przywiązuje do listewek rafją. Podczas dłuższej suszy należy rośliny te podlewać najlepiej wieczorem.

Również należy powojniki zasilać, szczególnie w okresie kwitnienia, kiedy roślina najwięcej zużytkowuje pokarmów. Podlewa się je wówczas rozcieńczoną gnojówką bydlęcą (1 l. gnojówki na 3 l. wody).

W jesieni, kiedy powojniki zrzucą liście, przystępujemy do ich cięcia i zabezpieczenia na zimę.

Odmiany, które dają kwiaty na jednorocznych pędach, tnie się krótko, by na przyszły rok dały możliwie długie przyrosty jednoroczne.

Odmiany kwitnące na pędach dwuletnich przycina się na wysokości 1.5 m od nasady pędu.

Powojników trwałych można w naszym klimacie na zimę nie przykrywać. Natomiast powojniki szlachetne, wielkokwiatowe należy przykryć koniecznie gałęziami świerkowemi, a następnie listowiem.

Najczęściej powojniki spotykane w naszych ogrodach nie były nigdy cięte i też nieźle się rozwijają i kwitną. Cięcie jednak ma tę dodatnią stronę, że po każdem cięciu kwitnienie mamy bardziej obfite i pędy nie ogałacają się tak z liści od dołu, jak u okazów niecietych.

Rozmnażanie:

Najprostszą formą rozmnażania powojników jest siew. Przez wysiew można rozmnażać tylko botaniczne rodzaje powojników, bowiem cechy odmian nie powtarzają się u roślin otrzymanych z siewu. Nasiona powojników b. szybko tracą siłę kiełkowania, dlatego należy je zaraz po dojrzeniu zebrać i zastratyfikować, czyli wymieszać z wilgotnym, ale czystym piaskiem, ułożyć w skrzynce i trzymać przez zimę w miejscu chłodnem, najlepiej w piwnicy. Uważać tylko, by myszy się nie dostały i nie popsuły nasion.

W lutym albo w marcu należy wysiać nasiona do inspektu lub do skrzynek. Po wzejściu rośliny przepikować do skrzynek większych, gdzie mogą pozostawać przez lato i zimę do wiosny, by na wiosnę następną wysadzić rośliny już wzmocnione na grządkę. Po 3—4 latach można takie rośliny brać do wysadzania na miejsce przeznaczenia. Młodsze okazałyby się zasłabe i mogłyby nie wytrzymać, szczególnie warunków niesprzyjających.

Wszystkie odmiany powojników wielkokwiatowych rozmnaża się drogą *szczepienia*, albo *odkładów*.

Za podkładkę do szczepienia służą korzenie Cl. viticella pocięte na kawałki dł. 10 cm. Grubsze nie mogą być od grubości przeciętnego ołówka. Zarówno korzenie jak i zrazy do szczepienia zbiera się jesienią, wiąże w wiązki i dołuje w rzecznym piasku. Szczepienia można dokonać tylko w szklarni.

Korzenie tniemy do tego celu na kawałki 10 cm., a zrazy tak, by miały 2—3 oczka. Szczepi się albo w trójkąt, albo przez łączenie w ten sposób, by cięcie wypadło jaknajbliżej dolnej pary oczek. Szczepienia takie, gdzie cięcie wypada blisko oczek łatwiej się przyjmuje od takich szczepień, gdzie od miejsca cięcia do oczka znajduje się jeszcze duży kawałek drewna. Nóż do szczepienia musi być b. ostry, a szczepienie samo winno być wykonane dokładnie z precyzją niemal, by się przyjęło, inaczej trud nasz poszedłby na marne.

Miejsce szczepienia związuje się rafją, a nawet można owinąć drucikiem i przykrywa się tak głęboko, by podkładki nie było widać zupełnie, poczem mnożarkę przykrywa się oknami. Temperaturę w mnożarce należy utrzymywać stale 18 do 20° C i spryskiwać ciągle powierzchnię ziemi, by utrzymać atmosferę duszną, bowiem w takiej atmosferze najlepiej się szczepienie przyjmuje. Kiedy zauważymy, że oczka zaczną wybijać, co jest oznaką przyjęcia się szczepienia, wówczas temperaturę należy nieco zniżyć do 15° C. Kiedy rośliny się przyjęły i trochę podrosły, powysadzać je do małych doniczek i pozostawić w szklarni lub zadołować w inspekcie.

Po 15 maja można je dołować w grunt na otwartem powietrzu, dając każdej doniczce palik wysoki 1 m, do którego przywiązuje się roślinę w miarę jej wzrastania. W jesieni można rośliny brać do sprzedaży lub wysadzać na miejsce przeznaczenia.

Mnożenie przez odkłady polega na tem, że pędy naginamy i w miejscach przykrycia ich ziemią lekko skręcamy. Miejsca te przytwierdzamy do ziemi kołeczkami i przysypujemy ziemią. Do jesieni w tym miejscu świetnie się rośliny zakorzenią, można je odcinać od roślin matecznych i traktować jako samodzielne.

Można również powojniki mnożyć przez podział. W tym celu okazy starsze, dobrze rozwinięte wykopujemy na wiosnę z korzeniami, tniemy na kilka części, zostawiając przy każdym możliwie dużo korzeni i sadzimy na miejsce przeznaczenia. Po posadzeniu najlepiej wstrzymać się z podlewaniem, ponieważ w ziemi suchej, a zatem cieplejszej, lepiej goją się rany, które roślina otrzymała naskutek dzielenia jej nożem, czy szpadlą.

Po 24 godzinach można podlać, jeżeli nie było opadów w tym czasie.

Irena Michalska.

Wysiew nasion kwiatów jednorocznych

Nasiona kwiatów jednorocznych należy wysiewać do płaskich skrzynek lub płaskich misek glinianych już w lutym i marcu, by mieć dobrze wyrośniętą rozsadę do wysadzania na grunt w maju.

Wysiew najlepiej uskuteczniać możliwie rzadko, by rośliny miały miejsce na normalny rozwój już od chwili skiełkowania. W przeciwnym razie, roślinki wzajemnie się „objadają", wyciągają się do światła, są wątłe i anemiczne.

Ważne jest przepikowanie siewek w swoim czasie t. zn. mniejwięcej wtedy, kiedy tak się rozrosły, że, patrząc na nie zgóry, nie widzimy między roślinami wolnych przestrzeni ziemi.

Gęstość przepikowania zależna od siły wzrostu roślin.

Rośliny silniej rosnące i z natury większe, pikuje się odrazu w większych odległościach. W wypadku przeciwnym — w mniejszych. Przeciętna odległość roślin pikowanych jest 3×3 cm, lub 3×5 cm, 5×5 cm.

Do pikowania bierze się ziemię kompostową ze znaczną domieszką gruboziarnistego piasku przynajmniej 1/4 część.

Pikówki trzyma się albo na półkach czy parapetach w szklarni, albo na ciepłym inspekcie. Dla niektórych rozsad kilkakrotne przesadzanie bardzo dobrze robi, każde bowiem przesadzanie powoduje silny rozwój systemu korzeniowego, a zatem i samej rośliny.

Rozsada z dobrze rozwiniętą bryłą korzeniową b. dobrze i łatwo się przyjmuje po wysadzeniu jej na grunt.

Przy każdem następnem pikowaniu dawać odległości 2 razy większe, niż były przy pierwszem pikowaniu. Niektóre rośliny o kruchym systemie korzeniowym jak Balsamina impatiens częstego pikowania nie znoszą i w tym wypadku wystarcza jednokrotne. Przeciętnie jednak kwiaty letnie pikuje się 2—3-krotnie.

W powyższy sposób możemy przygotować rozsady następujących kwiatów: Aster, Ageratum — Zeniszek, Lobelia — Stroiczka, Nicotania — tytoń, Phlox Drummundi — płomyk letni, Tagetes — turki, Tropealum — nasturcja, Zinnia — jakobinka i wiele innych.

Nasturcja wyjątkowo pikowania nie znosi. Jeżeli chcemy ją mieć b. wcześnie, sadzimy wówczas po 2 ziarnka do małych doniczek 5—6 i w odpowiednim czasie sadzimy wraz z bryłą doniczkową na miejsce przeznaczenia.

Widzimy stąd, że przygotowanie rozsady kwiatowej nie przedstawia zbytnich trudności tam, gdzie można operować szklarnią, czy ciepłym inspektem.

Ostatecznie mając do dyspozycji tylko parapet okienny i skrzynkę, a jeszcze lepiej i balkon, można też wyhodować ładną rozsadę do skrzynek na okna, na balkony, albo i ogródka, jeżeli takowy posiadamy. A więc zamówić nasiona, postąpić jak powyżej i sadzić w maju kwiaty własnoręcznie wyhodowane!

Irena Michalska.

ZASADY KARMIENIA NIEMOWLĄT

(Część I.).

Pierwszą zasadą racjonalnego odżywiania niemowlęcia jest karmienie piersią. Najlepiej spreparowana mieszanka nie zastąpi nigdy niemowlęciu pokarmu naturalnego, gdyż niemowlę wysysa nietylko z piersi pożywienie dla organizmu, ale czerpie z mleka matki siły odpornościowe, przeciwko różnorodnym czynnikom szkodliwym, powodującym choroby. Brak dostatecznej ilości pokarmu u matki w pierwszych dniach po porodzie bynajmniej nie powinien decydować o stosowaniu karmienia sztucznego. Istnieje tak zwane karmienie mieszane t. j. dziecko powinno wysysać całą zawartość piersi, a tylko brakującą ilość pożywienia otrzymać ma w postaci mieszanki, zwanej pokarmem sztucznym. Stosując dokarmianie przy małej początkowo wydajności piersi, nie pozbawia się niemowlęcia wszystkich korzyści związanych z karmieniem piersią matki, a w większości wypadków piersi stają się po kilku lub kilkunastu dniach bardziej wydajne, do tego stopnia, że dokarmianie pokarmem sztucznym staje się zbędnem. Pamiętać trzeba, że najważniejszym bodźcem wzmagającym wydzielanie gruczołów mlecznych jest właśnie wysysanie ich przez niemowlę.

Uszkodzenia brodawek piersiowych, lub ich wadliwe wykształcenie utrudniające niemowlęciu ssanie również nie jest przeszkodą w karmieniu piersią, stosuje się wówczas albo ssanie przez kapturek, albo też w ostateczności podawanie mleka ściągniętego z piersi zapomocą specjalnej pompki, wysysającej mleko do specjalnej banieczki szklanej, z której przelewa się mleko do buteleczki ze smoczkiem — podgrzewa się je nieco w gorącej wodzie i podaje niemowlęciu.

Karmić piersią nie powinny przedewszystkiem matki cierpiące na gruźlicę, gdyż narażają tem samem niemowlę na zakażenie gruźlicze. Zarazki gruźlicze znajdują się w mleku kobiet chorych, a poprzez bardzo delikatną ściankę jelit niemowlęcia przedostają się poza jego przewód pokarmowy, rozprzestrzeniają się w organiźmie i powodują bądź zakażenie gruźlicze gruczołów chłonnych, bądź też zakażenie ogólne. W tenże sam sposób niemowlę ulega zakażeniu gruźliczemu przy karmieniu sztucznem, o ile mleko, z którego przygotowuje się mieszanki, pochodzi od krów chorych na gruźlicę.

Poza gruźlicą istnieje tylko niewiele chorób wymagających zaniechania karmienia niemowlęcia, do ich szeregu zalicza się ciężkie choroby serca i nerek, przy których karmienie nadmiernie wyczerpuje organizm matki. Są to jednak sprawy wyjątkowe, i w każdym przypadku o zaprzestaniu karmienia powinien decydować tylko lekarz.

W przypadkach, gdy karmiąca zapadnie na jedną z pośród chorób zakaźnych, a stan jej ogólny jest względnie dobry, może bez obaw karmić niemowlę, o ile zastosuje się wszelkie środki ostrożności mianowicie: przebywanie niemowlęcia z chorą matką tylko na czas karmienia, dokładne obmycie piersi roztworem kwasu bornego, umycie rąk karmiącej — również bardzo dokładne, i założenie na nos i usta zasłony np. z czystego kawałka płótna. Można również stosować karmienie niemowlęcia pokarmem odciągniętym jak przy uszkodzeniu brodawek piersiowych karmiącej.

Wystąpienie miesiączkowania, jak również ponowne zajście w ciążę w okresie karmienia, nie wymaga zaniechania karmienia piersią. Jedynie w tych wypadkach, gdy karmienie powoduje wyczerpanie organizmu karmiącej, można zastosować dokarmianie czyli karmienie mieszane, podając pierś 3—4 razy na dobę, a karmienia pozostałe przeprowadzać pokarmem sztucznym.

Jeśli matka przed porodem chorowała na kiłę, niemowlę jest również zakażone zarazkami tej choroby — z tej przyczyny nie tylko, że nie zachodzi potrzeba stosowania karmienia sztucznego, ale koniecznem jest, aby matka karmiła piersią niemowlę. Pamiętać trzeba, że niemowlę chore na kiłę może urodzić tylko matka również chora, choćby nawet objawy choroby u niej w wyraźny sposób nie były zaznaczone.

Im dziecko wątlejsze, tem bardziej wskazanem jest odżywianie go piersią. To samo dotyczy niemowląt chorych, które specjalnie wymagają pokarmu kobiecego, dla utrzymania sił wyczerpanego chorobą organizmu.

Matki karmiące, zmuszone pracować poza domem, nie powinny zaprzestawać karmienia piersią. I w tych przypadkach trzeba stosować karmienie mieszane, mianowicie w ciągu dnia 2—3 razy niemowlę powinno być karmione piersią (przed wyjściem i po powrocie od zajęć zawodowych), pozostałe karmienia w ciągu dnia przeprowadza się mieszanką z mleka krowiego.

Karmienie piersią uodpornia niemowlę: przeciw chorobom zakaźnym, zaburzeniom żołądkowo-jelitowym, chroni przed krzywicą.

Dr J. E.

D. c. n.

W POKOJU CHOREGO

Poza pokojem chorego całe również otoczenie musi w pewnym stopniu przystosować się do tej okoliczności, że w domu jest człowiek cierpiący, potrzebujący opieki.

W gospodarstwie musi być zapas rzeczy, które ułatwią zadośćuczynienie grymasom chorego.

Powinna być cytryna na lemonjadę i do smarowania miejsc podlegających odleżynom, sok żórawinowy (można go robić nawet bez gotowania, jest doskonały i zawiera witaminy). Przebrać i wymyć żórawiny, wycisnąć przez czyste płótno. Jest to dodatek do wody czy herbaty doskonały.

Trochę mąki kartoflanej na kisielek i wogóle te produkty kuchenne, które ułatwiają przygotowanie prędkiego łatwego posiłku. Żelatyna czy agar — agar na galaretkę, jabłka i t. p.

W wygódce trzeba mieć w butli płyn do odkażania, o ile rodzaj choroby tego wymaga, np. chlorek z wodą, nadmanganian potasu, ług, kwas solny (ostrożnie, bo szkodliwy do wdychania) i t. p.

Brudną bieliznę usuwać z pokoju chorego natychmiast, o ile choroba niezaraźliwa przewietrzyć i złożyć z brudami, o ile zaraźliwa zamoczyć odrazu w kubełku z roztworem sublimatu, jeżeli go posiadamy, a najlepiej i najprościej ułożyć odrazu do kociołka i wygotować w rozpuszczonym uprzednio radionie czy podobnym proszku.

Do użytku chorego przeznaczyć najlepiej stale jedne i te same naczynia, nawet jeśli nie cierpi na zaraźliwą chorobę. Czynimy to w tym wypadku ze względu na samego chorego, którego chronimy w ten sposób od ewentualnego kataru i t. p.

Nastręczają się jeszcze kwestje sporne, których nie można rozstrzygnąć na papierze. Zasadniczo, jeśli matka leży w połogu, dobrzeby było, żeby starsze dzieci, jeśli takie są w domu, wzięła na ten czas do siebie jakaś babcia czy-też ciocia. Trzeba się jednak z tem liczyć, że są kobiety, które się o swoje dzieci, jeśli ich przy sobie nie mają, stale i bardzo niepokoją, w tym wypadku łatwiej chora zniesie hałasy dziecinne niż rozdział z dziećmi, należy im tylko dać taką opiekę, aby matki nie zmusiły do wstawania.

Pokój chorego to jest centrum, do którego zbiegają się różne nici, od troskliwości bowiem o cierpiącego nie zależy tylko jego humor ale nawet zdrowie. Serdeczne zabiegi budzą w chorym miły nastrój, chęć do życia, a przez to ułatwiają kurację.

Siostra Marta.

Do szanownych Pań Prenumeratorek od Wydawnictwa

1. Od pewnego czasu załączamy do egzemplarzy naszych czasopism **białe przekazy rozrachunkowe** bądź luzem, bądź włączone do treści i przeznaczone do wycięcia. Uprzejmie prosimy o korzystanie z nich przy przesyłaniu do nas należności. Zwracamy uwagę, że posiłkowanie się temi przekazami nie pociąga za sobą **żadnych kosztów** dla prenumeratorek.

2. Przy wypełnianiu przekazów prosimy o **czytelne** podawanie imienia, nazwiska i adresu oraz o wymienienie na odwrocie, **na jaki cel** pieniądze są przysyłane — prenumerata, broszury i książki, ogłoszenia i t. p.

3. Ponieważ należność otrzymujemy po 3 — 5 dniach, to mimo, że ekspedycję wykonywamy natychmiast, prenumeratorzy mogą otrzymać zamówione broszury, książki, czasopisma dopiero po 7 dniach. W interesie naszych Prenumeratorek leży zatem **wczesne przekazywanie należności.**

4. Przy komunikowaniu nam **o zmianie adresu** prosimy podawać obok adresu nowego także i adres dotychczasowy, gdyż spis prenumeratorów prowadzony jest nie według nazwisk lecz według miejscowości (poczt.).

NOWINA

Czekalski, siedząc w wagonie, pędzącym w stronę Poznania, niecierpliwił się. Zazwyczaj uspakajał go rytmiczny stuk kół o szyny, przywodząc na myśl najróżniejsze melodje. Dzisiaj nie był muzycznie nastrojony, natomiast próbował urozmaicić sobie jazdę obserwowaniem towarzyszów podróży.

Znudził go prędko ich widok: tęgi kupiec, przesadnie elegancko ubrany młodzieniec ze złotą bransoletką na ręce i na ponsowo wymanikurowanemi paznokciami, jakaś młoda matka z niemowlęciem w poduszce, na szczęście śpiącem spokojnie. „Nieciekawi" pomyślał Czekalski, wyciągnął notes i zaczął w nim skrzętnie coś notować. Wypisywanie cyfr podziałało nasennie i niebawem nasz podróżnik, oparłszy głowę o ścianę, zasnął.

Zbudził go konduktor: — Pan szanowny do Gniezna? Już dojeżdżamy.

Czekalski nie znał Gniezna. Wprawdzie jako siedmioletni chłopiec spędził tam ongiś kilka godzin, lecz we wspomnieniu pozostała mu tylko katedra.

„Trzeba się zapytać o drogę, szkoda tracić czasu", pomyślał i zatrzymał pierwszego mijającego przechodnia. Oczywiście, jak to zazwyczaj bywa, podszedł do przyjezdnego. Okazało się, że ów jegomość również pragnąłby się dowiedzieć, którędy idzie się na Rynek.

Dwie rozchichotane pensjonarki wskazały obydwom panom drogę i wkrótce Czekalski stanął na ulicy przed oznaczonym numerem. Zadarł głowę do góry i doszedł do wniosku:

„Niczego sobie, przyzwoita kamienica, tylko, że teraz nic nie można wiedzieć". Na liście lokatorów nie znalazł nazwiska Wiesławy Załęskiej. Zapytał dozorcy.

— Wiesława Załęska! Aha, nauczycielka. Nie mieszka. Szurowa ją wyeksmitowała. Niech pan wejdzie na trzecie piętro do gospodyni. Może tam powiedzą, gdzie się Załęska wyprowadziła.

— Kto tam? — rozległo się groźnie z poza zamkniętych drzwi, gdy Czekalski zadzwonił do mieszkania pani Eulalji Szurowej.

— Pragnąłbym się dowiedzieć o adres pani Wiesławy Załęskiej — objaśnił Czekalski.

— Jeżeli panu się zdaje, że pan wydostanie od niej jakieś pieniądze, to się pan grubo myli — krzyknęła schrypłym głosem właścicielka domu, opasła, w kraciasto zielonej sukni, podstarzała niewiasta:— Obiecywała, że zapłaci, skamlała, żeby jej nie wyrzucać, a jak przychodził pierwszy, to się kładła do łóżka, niby chora.

— Mamusiu, przecież nie wiesz, czy ten pan jest wierzycielem cioci Załęskiej, więc...

— Cicho, smarkata! Jakiej tam cioci! Dawała dzieciom lekcje francuskiego, to ją zaraz ciocią przezwały. Mówiłam ci, żebyś mi z żadną ciocią nie wyjeżdżała i to jeszcze przed obcymi!

— To po co mama oczernia cio... panią Załęską!

— Czy zechciałaby mi pani ostatecznie powiedzieć, jaki jest adres pani Załęskiej? — przerwał sprzeczkę rodzinną zniecierpliwiony Czekalski.

— Ja tam nie wiem gdzie takie tałatajstwo, co nie płaci, mieszka — wrzasnęła pani Szurowa, gotowa zatrzasnąć drzwi przed nosem Czekalskiego.

— Co mama wyrabia? — krzyknęła dziewczynka, odsunęła matkę i przymykając drzwi, szepnęła: — Niech pan zaczeka na schodach, zaprowadzę pana.

Przyszła po chwili. Z pod futrzanej czapeczki wymykały się złociste loki, buziak krasił rumieniec, widać było, że dziewczynka jest wzburzona i z trudem wstrzymuje łzy.

— Wolę pójść z panem, bo ciocia Załęska mieszka teraz za miastem. Ach, proszę pana, cośmy się z bratem naprosili mamy. Ale już przeszło pół roku zalegała z komornem, a od czasu choroby...

— Pani Załęska jest chora?

— Niedomagała stale, bo jak bolszewicy spalili jej dwór, pieszo uciekała do granicy, a jeszcze musiała nieść swego młodszego brata. Chorowała na nerki. Ostatnio zaziębiła się, przez dłuższy czas leżała w szpitalu. Straciła lekcje. To bardzo nieszczęśliwa kobieta, a jaka dobra i delikatna. Proszę pana, jeżeli pan ma jej coś do powiedzenia, niech pan to zrobi oględnie, bo ciocia wzrusza się łatwo i zaraz ją potem serce boli.

— Dobrze, śliczna panienko, dobrze! Czekalski przyśpieszył kroku.

— Czy pan jest naprawdę wierzycielem cioci? — zatrzymując się nagle zapytała dziewczynka. — Bo jeżeli tak, to pana nie zaprowadzę.

— Ależ, nie, panieneczko. Chodźmy, bo szkoda czasu. Albo wie, pani, co? Wsiądźmy do dorożki. Będziemy prędzej na miejscu.

Przewodniczka spojrzała uważnie na Czekalskiego. Widocznie nabrała do niego zaufania.

— Dobrze, pojedźmy, to daleko stąd. I niech mi pan mówi Basiu.

— Dobrze, panno Basiu.

Dychawiczna szkapa z trudem wyciągała nogi z błota, gdy wyjechali poza miasto. Wreszcie dorożka zatrzymała się przed małym, drewnianym domkiem.

— To tu — szepnęła Basia, jakgdyby wstydząc się, że ciocia Załęska mieszka w takiej ruderze.

Kryte, wąskie schody prowadziły na facjatę.

Basia zastukała do drzwi.

Przez chwilę nikt się nie odzywał, potem słychać było kroki i drzwi uchyliły się trwożliwie.

— Kto tam?

— Ciociu, to ja, Basia.

Drzwi otworzyły się naoścież, jakby radośnie skrzypiąc. W progu stała młoda kobieta. Ujrzawszy Basię, przytuliła ją do siebie.

— Tak cię dawno nie widziałam, Basieńko! Zapom... Ach, przepraszam, nie zauważyłam, że nie jesteś sama. Czego pan sobie życzy?

— Pani pozwoli, że się przedstawię, jestem Czekalski. Czy wolno mi na chwilę wejść do pokoju?

— Bardzo proszę. Niech pan nie zdejmuje palta, zmarznie pan. Wprawdzie palę stare zeszyty, ale mało dają ciepła. Czy aby nie sprowadza pan nic złego? Od kilku lat lękam się własnego cienia.

— Niech pani będzie spokojna. Pragnąłbym pomówić z panią w pewnej kwestji... Czekalski obejrzał się w stronę pani.

— Basieńka nam nie przeszkodzi. Jest taka dyskretna. To moja jedyna przyjaciółka, która mi pozostała. Niestety, ludzie nie lubią przyjaźnić się z biedą, a jak pan widzi, nie jestem bogatą.

Czekalski rozejrzał się po pokoju: stolik, dwa krzesła, łóżko żelazne, na stołku stos książek, w kącie maszynka spirytusowa, na ścianach natomiast portret starszej kobiety w czarnej, aksamitnej sukni z kołnierzem z prawdziwych koronek, kilka minjatur w owalnych ramkach, zabytki lepszej przeszłości...

— Otóż, proszę pani — zaczął Czekalski, dziwnie wolno skandując sylaby — mam dla pani niezłą nowinę.

Pani Załęska poruszyła się niespokojnie.

— Ciociu, nie lękaj się — uspokajała Basia, pan Czekalski jest naszym przyjacielem.

— Widzi pan, serce moje jest trochę zmęczone i boleśnie reaguje zarówno na złe, jak i na dobre nowiny.

— To też będziemy małemi dawkami stosowali lekarstwa. Pani udziela lekcji francuskiego?

— Tak.

— Otóż wakuje posada nauczycielki francuskiego, trzysta złotych miesięcznie. Czy odpowiadałyby pani te warunki?

— Panie drogi, toż to majątek dla mnie! Ale skąd pan wie, czyby mnie przyjęli?

— Powiedzmy, że wiem... Ale zaraz. Niech mi pani powie, proszę, czy grywa pani na loterji?

— Właściwie nie ja gram, tylko mój brat. Po ukończeniu politechniki nie mógł znaleść posady. Spieniężyłam wszystko, co miało jakąś wartość i Jerzy, t. j. mój brat wyjechał do Sao Paulo w Brazylji. Mamy tam wuja fabrykanta, może znajdzie się jakaś praca. Brat wyjeżdżając kupił mi los na loterję i zostawił pieniądze na wszystkie klasy: „Zabrałem ci resztkę twego mienia, Bóg raczy wiedzieć, kiedy będę wstanie oddać ci ten dług, a bardzo mi ciąży" — powiedział do mnie ze smutkiem. Przechodząc koło kolektury, spojrzałem na wystawę i coś mnie tknęło. Może dobry los uśmiechnie się do nas i przestanę się o ciebie zamartwiać.

Musiałam mu dać słowo honoru, że losu tego nie sprzedam, nawet gdyby mi najbardziej trzeba było pieniędzy...

— Oczywiście, losu o tak szczęśliwym numerze się nie oddaje...

— A skądże pan wie, jaki ja mam numer?! — wykrzyknęła pani Załęska coraz bardziej zdumiona.

— Nietylko numer pani losu jest mi znany, ale...

— Ciocia wygrała na loterji!!! — krzyknęła Basia, klaszcząc w ręce i podbiegła do Czekalskiego: — Niech pan powie, niech pan prędko powie, czy tak?

— Zaraz, zaraz, panno Basiu! Niech pani poczeka. Proszę odsłonić uszko, a szepnę pani odpowiedź, by ją pani powtórzyła pani Załęskiej.

Przez chwilę pokój zaległo milczenie...

— Ciociu! — przyskoczyła do pobladłej z wrażenia pani Załęskiej, Basia, — ciociu, wygrałaś dwadzieścia tysięcy! Och, Boże, jak ja się cieszę! Zaraz się stąd wyprowadzisz. I kupisz sobie ciepłe palto i nowe buciki i pójdziemy do cukierni i do kina i...

— Panno Basiu, niech pani przestanie tak ściskać ciocię, czy pani nie widzi, że pobladła?

— To nic, to nic, drogi panie. Przeciwnie. Uszczypnij mnie, Basiu, żeby mi się nie zdawało, że śnię. Już zapomniałam, co to jest radość. A dzisiaj wolno mi się ucieszyć. Więc mieli rację, co mówili, że niema człowieka, któremu nie należałoby się w życiu trochę radości. Tylko trzeba umieć wyczekać i nie tracić nadziei...

I łzy, dotąd powstrzymywane, cisnęły się do oczu pani Załęskiej. Ale były to łzy nieszkodliwe, łzy radości...

Basia, widząc ciocię płaczącą, chlipała głośno, potem podbiegła do Czekalskiego i zanim się spostrzegł, pocałowała go w rękę.

Aniela Waldenbergowa.

KOSMETYKA RACJONALNA

PIELĘGNOWANIE BIUSTU.

Przechodząc skolei do sprawy pielęgnowania biustu, kosmetolog staje wobec najcięższego i najprzykrzejszego zadania, uczciwość bowiem zmusza nas do pokornego wyznania w obliczu tysięcy kobiet, zatroskanych brakami swojej figury, że im niewiele może pomóc.

Dlaczego? pytają Panie. Dlatego samego, dlaczego nie możemy kosmetycznemi zabiegami zmienić grubości warg, albo wielkości ucha. Poprostu właśnie dlatego.

W pewnych naturalnie granicach, można piersi pielęgnować, dbać o ich pełność, gładką skórę, ale naprawdę uczynić można niewiele.

Na drodze lekarskiej można zrobić nieco więcej, gdyż jakkolwiek kształt biustu otrzymuje kobieta od natury, dowiedzione jest jednakże, że stan ogólny zdrowia, zwłaszcza w dziedzinie kobiecej, ma ogromny wpływ w tym względzie.

Biust piękny, naprawdę piękny, jest dzisiaj wielką rzadkością, bo, jak twierdzą niektórzy, dawniej bywało inaczej. Mają tego dowodzić stare rzeźby i malowidła. Jest to, oczywiście, dowodzenie, polegające raczej na fantazji, niż na rzeczywistości, zrozumiałe jest chyba jednak, że wielcy rzeźbiarze, jak Fidjasz, czy malarze, jak Rubens, nie wybierali modelek z brzydkim biustem, ale poszukiwali zapewne długo i cierpliwie odpowiedniego dla swoich arcydzieł wzoru.

Z epoki Rubensa mamy obrazy nie przedstawiające jakiejś szczególnej piękności, ale sceny właśnie, które traktowane rzeczowo, bez osłonek i upiększeń, dają nam równie smętny obraz biustów i brzuchów niewieścich, jakie i dziś napotkać z pewnością można.

Ale ludzie wykształceni na wzorach prawdziwie pięknych pragnęliby, rzecz zrozumiała, do tych się wzorów upodobnić. Zagranicą na modnych plażach możemy się jednak przekonać, że biustów ładnych jest naogół mało, tak mało, że zaczyna to być regułą i większość kobiet wcale tych mankamentów nie ukrywa.

U nas drażliwość na tym punkcie jest większa, braki się starannie ukrywa i przykrywa, a często bardzo powiększa je we własnej wyobraźni do rozmiaru katastrofy, podczas gdy biust, nie będąc wcale klasycznie pięknym, może być jednak zupełnie znośnym. Ani trochę za wielki, nie jest wadą, ani za mały również, naprawdę wadą jest duża obwisłość, kiedy pierś przypomina pustą rękawiczkę i jest w dodatku ciemnawa.

Ten stan niekiedy wrodzony bywa jednak u osób młodych spowodowany najczęściej stanem ogólnym zdrowia.

Dlaczego tak trudno poprawić kształt rozmiar biustu?

Nie chcę się wdawać w długie i naukowe rozważania, każda jednak z pań wie, że w piersiach mieszczą się gruczoły, ale większość sądzi, że są w nich również mięśnie, które tak, jak bicepsy na ramionach, można gimnastyką powiększyć, lub zjędrnić. Otóż właśnie, że tych mięśni w piersiach niema, jest tkanka tłuszczowa, tkanka łączna, oraz w brodawce i kręgu ją otaczającym pewna ilość włókien mięśniowych, które pod wpływem zimna, strachu i t. p., kurczą się i ściągają, zresztą tylko w swoim, maleńkim obwodzie.

Gimnastyka zatem, zalecana paniom, tak z małym, jak z dużym biustem, ma na celu wyrobienie mięśni klatki piersiowej, nie samej piersi. Ma ona znaczenie o tyle, że dobrze wyrobione mięśnie górne łączą się z piersią w lepszą całość, a rozszerzone ramiona, nawet przy brakach samej piersi, nadają piękny rysunek przynajmniej tej górnej części.

Jeżeli można coś dla swojego biustu zrobić, to jeśli jest pusty, utyć i delikatnym masażem kolistym lekko pobudzić gruczoły. Trzeba to jednak robić ostrożnie i za poradą lekarza, gdyż zbyt energiczne naciskanie może wywołać niebezpieczne guzy. Rozwinięte, duże gruczoły w długiej, szczupłej piersi nie są pożądane, ciężarem bowiem swoim wydłużają ją i wyciągają coraz bardziej.

Piersi takie muszą mieć podporę w postaci wygodnego biusthaltera, którego nawet nocą nie należy zdejmować, aby pierś zwisając na bok, nie wyciągała się bardziej. Biusthalter musi być dobrze dopasowany, lekki przewiewny, inny na noc, inny na dzień, często prany, miękki i delikatny. Zwłaszcza dbać o to, aby sama brodawka nie była mocno uciskana, zwłaszcza drażniona. U osób, nie noszących biustonoszą, mogą łatwo powstać niebezpieczne zapalenia przez haftowane przody od stanika, które szorują po piersiach.

Co zatem możemy dla naszego niełądnego biustu zrobić?

1) Leczyć się ogólnie, wszelkie anemje, upławy, odchudzanie są dla biustu zabójcze.

2) Gimnastykowanie, ciężką pierś zabezpieczając przytem bardzo od wstrząsania i wyciągania biustonoszem, rozwinięta dobrze klatka piersiowa poprawi ogólny wygląd estetyczny.

3) Zmywać i natryskiwać piersi zimną wodą, co ją zawsze w pewnym stopniu zjędrni,

4) Utyć, co prawie zawsze wpływa na biust kobiecy dodatnio.

5) Przy karmieniu nosić wygodny biustonosz, uwalniając dla dziecka tylko brodawkę, z otaczającą ją gwiazdą, aby cała pierś nie zwisała swoim ciężarem.

6) Pocieszyć się faktem, że na 100 kobiet jedna ma naprawdę ładne piersi.

Jeżeli piersi mamy asymetryczne, czyli nierówne, należy przy ssaniu podawać dziecku częściej mniejszą.

Powiększyć biust jest łatwiej, niż zmniejszyć, masowanie gruczołów, karmienie, powiększają go dość znacznie, zmniejszyć go jednakże trudno. Przy utyciu, pierś, wypełniona i otoczona również pełnemi ramionami, górną częścią klatki i t. p., staje się harmonijniejsza i choć nie maleje, mniej razi.

Jeżeli kiedy można nieco wpłynąć na ukształtowanie biustu, to w dzieciństwie, dbając o zdrowie, normalny rozwój fizyczny, stosując wczesne noszenie biustonoszu w razie, gdyby piersi zdradzały tendencję do rozciągania się wzdłuż i t. p. Zimne natryski można stosować, jako oblewanie, albo nakrapianie z rozpylacza, jak do perfum.

Więcej uczynić możemy dla skóry na piersiach, dbając, aby miało do niej codzień trochę dostępu powietrze i słońce, masując delikatnie, starannie, jak twarz i t. p.

W pismach francuskich spotykamy setki ogłoszeń, reklamujących rozmaite pigułki na rozwój, lub zmniejszenie biustu. Pojawiają się u nas, są to po większej części środki dla zdrowia niebezpieczne, bez porozumienia z lekarzem stosować ich nigdy nie można, nietylko bowiem mogą nas przyprawić o chorobę, ale w dodatku nic zazwyczaj nie pomagają, a jeśli pomagają, to tym, którzy je fabrykują i sprzedają.

Człowiek z brzydkim nosem godzi się z nim nienajgorzej, chociaż musi go wciąż pokazywać, trzeba się pogodzić z pewnemi drobnemi usterkami biustu. Przykrość polega tu raczej na tem, że go właśnie nie widać, że obawiamy się zawodu, ale naprawdę tyle jest odchyleń w tym względzie, że niema się czego wstydzić.

Co się tyczy drogi operacyjnej, to pomijając duże koszta, należy pamiętać, że jest to operacja ciężka, którą może zadecydować tylko konsyljum, złożone z 3 lekarzy, nigdy zaś jeden lekarz, który ma operację przeprowadzać. Następnie trzeba o tem wiedzieć, że blizny nie są dla organizmu obojętne i że np. przy karmieniu taka pierś zoperowana może bardzo ucierpieć i swojej właścicielce dokuczyć. Zapewne, że w pewnych razach może dać efekt estetyczny bardzo dobry, ale nie można tego podejmować lekkomyślnie.

Panie z małemi, nierozwiniętemi piersiami mają znacznie mniej powodów do zmartwienia.

W okresie małżeństwa i macierzyństwa, przy gimnastyce, ogólnym dobrym stanie, lekkim masażu, mogą się sporo poprawić.

Koniecznie należy starannie utrzymywać skórę na biuście. Lekko natłuszczona, elastyczna jest i ładniejsza i ściągliwsza.

F. D-ski.

ODPOWIEDZI OD REDAKCJI

Z powodu braku miejsca „Proszę o głos" i „Nasza skrzynka" zostały w niniejszym numerze opuszczone. Obiecujemy jednak przyjacielom tych dwóch działów, że w następnym poświęcimy im sporo miejsca, dając wszystkie albo prawie wszystkie nagromadzone głosy i głosiki.

Pani M. J. Święciany.

Rysunki mebli najchętniej zamieścimy, ale to musi nieco potrwać, trzeba je zrobić, obliczyć, wymierzyć, wykonać klisze i t. p.

1) Co się tyczy plam ze świeżego soku jabłkowego można je wywabić roztworem podsiarczanu sodu, następnie zaraz starannie wypłókać bez mydła i o ile możliwe położyć na słońcu.

2) Kasze, mąki i t. p. najlepiej przechowywać w skrzynkach wybitych cynkową blachą. Ważne jest, aby stały w miejscu suchem, przewiewnem ale nie w przeciągu, tylko tam gdzie powietrze jest czyste i świeże i jest możność przewietrzania. Nie stawiać również na słońcu. Od czasu do czasu, zwłaszcza z nastaniem wiosny przemieszać szufelką.

3) Cukrowanie i stężenie syropu pochodzi z tego, że wygotowało się zawiele wody, skutkiem czego nasycenie cukrem jest za duże. Obecnie lepiej tych konfitur, które uległy scukrowaniu, nie przerabiać, bo zaraz po poprawieniu muszą być wzięte do użycia. Wtedy kiedy mamy dany słoik wziąć do użytku, trzeba wlać do niego, zależnie od objętości słoja i gęstości syropu nieco wody przegotowanej, wstawić w rondel z ciepłą wodą i podgrzewać lekko owoce mieszając, aby się cały sok złączył z wodą. Jeżeli owoce bardzo stwardniałe, przełożyć do rondla, dolać wody i zagotować. Błąd w konfiturach polega na t. zw. przesmażeniu, jest to oczywiście niemiłe w każdym razie lepsze niż niedosmażenie, bo wówczas konfitury fermentują. Zcukrowane mogą stać latami, a dobrane wodą, byle nie były zbyt twarde zawsze się dadzą użyć.

4) O ile można sądzić z opisu, nożyk jest chyba poprostu piłką do chleba.

6) Słowo écru po francusku pochodzi od cru, surowy, jest to zatem kolor niebielonego płótna, jedwabiu i t. p., w praktyce przechodzi nieraz w żółto różowawy, przypominający kolor surowego szpiku w kości.

Dodatek dla dzieci nie został dopiero świeżo poniechany, ale wogóle zaledwie rozpoczęty i po kilku — dwóch czy trzech numerach porzucony z kilku względów. O zdolne pióra dla dzieci bardzo trudno, to jedno, powtóre brak było miejsca na inne sprawy, o które się Panie upominały, wreszcie w małej dawce nie rozwiązałoby to zagadnienia i niewiele mogło dać dzieciom. Może sczasem będziemy sobie mogli pozwolić na specjalny, nieco większy dodatek. Artykuł, o jakim Pani wspomina, ukaże się jako dalszy ciąg artykułu „W pokoju chorego".

Co się tyczy wykrojów, to o ile nie ma czegoś odpowiedniego, zawsze możemy przygotować fason na życzenie po cenie bardzo umiarkowanej. Kiedy podaliśmy wykrój bielizny dla niemowlęcia i dziecka półrocznego, mieliśmy zaraz rozpaczliwe wezwania o suknie, staramy się, staramy się ze wszystkich sił, ale potrzeby i zainteresowania są tak rozmaite!

Pani W. G. Busko — Zdrój. Wzór na kapę zamieścimy, ale to jednak trochę potrwa, trzeba zlecić zrobienie deseniu, odbicie i t. d. Jeśli sprawa pilna moglibyśmy coś dobrać i przesłać Pani osobno, oczywiście za opłatą, wynoszącą około 2 — 3 zł. zależnie od bogactwa wzoru. Prosimy o zawiadomienie.

P. Nowa Prenumeratorka E. S. Skórę na kożuszku należy starannie umyć szczoteczką i letnią wodą z mydłem. Na szklankę wody wsypać na koniec noża boraksu, wlać łyżkę amoniaku i 10 kropli gliceryny. Jeżeli nie jest bardzo brudny, puści i bez mydła. Nie nabierać dużo wilgoci, aby nie przemokło na wylot. Mydło dobrze zmyć.

Benzyna pół na pół z terpentyną czyszczą również dobrze, ale na dużej przestrzeni takie czyszczenie wypadnie kosztownie. Czyścić szybko, wilgoci nabierać mało, suszyć powoli, od czasu do czasu przecierając czystą ręką skórę po wierzchu, aby była miękka i nie zsychała się nierówno.

P. Halina.

W Nr. 29, 30 i 33 r. z. były modele czapeczek z włóczki, obecnie zanimby się ukazały byłyby już po sezonie.

Pani... (podpis nieczytelny).

Po naparzaniu twarzy dobrze robi dla ściągnięcia porów przemycie względnie okład z chłodnego naparu skrzypu (łyżeczka suchego skrzypu na szklankę wrzątku), do czego dolać łyżeczkę spirytusu kamforowego.

Stałej Czytelniczce ze Lwowa.

Ściśle określić wieku, w jakim najpóźniej zdrowa kobieta może mieć pierwsze dziecko, nie można, to zależy od budowy i ogólnego stanu kobiety. Widziałam bardzo normalny i łatwy poród pierwszego dziecka w wieku lat 42, to nie jest jednak regułą. W każdym razie osoba starsza winna w okresie ciąży być pod obserwacją lekarza.

Co się tyczy upławów, które nie pochodzą z miejscowego cierpienia, są one najczęściej wywołane anemją, od której należy zacząć walkę. Przepłókiwań bez zbadania przez lekarza lepiej nie stosować, chyba tylko z rumianku starannie przecedzonego, ciepłego. Rękawy podamy.

P. Wandami.

Zamieściliśmy jadłospis dla chorych na cukromocz, według klasycznych teoryj wiem jednak, że obecnie są lekarze, którzy leczą odmienną dietą. Na życzenie adres w liście.

Wzór do kuchni łatwym ściegiem, który można zastosować w normalnem ugrupowaniu, znajdzie Sz. Pani w poprzednim numerze. Z nastaniem a raczej zbliżaniem się wiosny rozpoczynamy artykuły ogrodnicze, które podawaliśmy również w zeszłym roku. Co się tyczy punktów 5 i 6-go nadawałyby się raczej jako ogłoszenia, które w dziale drobnych wynosiłyby po 20 gr. od wyrazu.

Pani Emka.

Pryszczyki, o których Sz. Pani wspomina, spowodowane są niewątpliwie skazą wysiękową opisaną w nr. 1-szym tego roku. Zdarza się ona u dzieci często, starannie pielęgnowana nie jest groźna. Smarowanie pryszczyków wyskakujących na ciele jak to Pani robi jest dobre, byle niczem tłustem. O żywieniu niemowląt właśnie umieszczamy artykuły. Niech Pani koniecznie podaje dziennie chociaż po kilka kropel na początek soku z tartej marchwi lub pomarańczy, a stopniowo daje łyżeczkami. Właśnie począwszy od Nowego Roku zamieszczamy stale artykuły o małych dzieciach, ich żywieniu i leczeniu.

Z jakiego powodu Pani takie maleństwo odstawia? Na str. 115 — 116 Kalendarza Dziecka i Matki znajdzie Pani zupełnie jasny i prosty sposób żywienia i odstawiania od piersi.

Pani L. E. Śrem. U nas w kraju jak dotąd hodowli oposów wirginijskich nikt nie prowadzi, a przynajmniej nikt, kto się ze związkami i hodowcami komunikuje. Istnieją już fermy lisów srebrzystych, szopów, norków, nutrii, piżmowców i kun.

Najbardziej opłacają się obecnie lisy srebrzyste ale para zarodowa kosztuje do 3.000 zł.

Hodowla piżmowców z powodu kosztownych a koniecznych urządzeń, klatek, ogrodzeń i t. p. nie opłaca się dostatecznie.

Kuny mogłyby się wprawdzie opłacać, ale dużą trudność stanowi fakt, że polscy hodowcy traktują hodowlę tych zwierząt jak dotąd po amatorsku i trochę naoślep. Dla osób nieobeznanych lepiej na początek hodować zwierzątka już w kraju zaprowadzone, a więc przystosowane do klimatu. Istnieje związek hodowców królików angorskich, które się podobno umiejętnie prowadzone opłacają nie na skórki a na wełnę.

Z tego ,czego się dowiadujemy, wydaje się, że kto ma środki, może rozpocząć hodowlę lisów srebrzystych, kto rozporządza mniejszemi, lepiej zrobi hodując króliki w porozumieniu z Centralną Organizacją Kół Gospodyń Wiejskich, Warszawa ul. Kopernika 30. C. T. R. albo do firmy „Trójkąt w kole" w Bielsku, która prowadzi hodowlę doświadczalną królików Angora w Maszycach i może dostarczyć pary zarodowe i wszelkie wskazówki zbierania wełny.

Cena waha się od 15 do 30 zł. za samicę, od 15 do 40 zł. za samca.

TELEFON OD PRAKTYCZNEJ PANI

Hallo! Hallo!

Do przechowywania lodu na lato powinno się mieć specjalny budyneczek uwzględniający dużą topliwość lodu. O ile jednak chcemy sobie jakkolwiek zabezpieczyć zapas lodu bez większych kosztów i przygotowań, wykopujemy dół głęboki na 1½ do 2 metr., na dno kładziemy na ażur łaty z desek, na to gałązki na wierzch zaś trociny, w ten sposób wodzie z lodu zapewnimy odpływ.

Lód leżąc w wodzie topniałby prędko. Po ułożeniu lodu usypać na nim kopiec z trocin, który przykryć szopą albo chociaż słomą. Na miejsce takiej prymitywnej lodowni obieramy stronę północną, osłoniętą budynkami, drzewami it. p., aby uniknąć operacji słonecznej. Składać lód w dni bardziej mroźne, w dni takie dawne zapasy przewietrzać, gdyż dostęp mroźnego powietrza poprawia stan lodowni. W dni ciepłe, gdy po lód sięgamy, odsłaniać tylko kawałek, wydobywać szybko, najlepiej w chłodny, rosisty ranek. Wrazie niemożności dostania trocin można je zastąpić słomą.

Hallo! Hallo!

Oprócz wody fasolowej używanej do czyszczenia wełnianych kostjumów i garniturów można użyć do usuwania wyświecenia na wełnie następującej mieszaniny: — na dwie szklanki wody łyżkę soli i dobrą łyżkę amoniaku. Wytrzeć tym płynem świecące miejsca, prasować po lewej stronie nie doszuszając do końca.

Hallo! Hallo!

Wytępić pchły w mieszkaniu można używając do mycia podłogi wody pół na pół z mocnym octem. Dobrym środkiem jest również nafta, której na litr wody dolewamy pół kwaterki oraz 100 gramów amoniaku.

GIMNASTYKA PORANNA

Lekcja 7-ma

1. Postawa

2. Ręce wbok. Krążenie ramion. Robimy rękoma kółka w powietrzu, początkowo małe, potem coraz większe. Wykonać 10 krążeń w kierunku od przodu, wzwyż, wtył i 10 w kierunku od przodu dołem wtył.

3. W podskokach: raz — skurczyć lewą nogę, dwa — wyrzucić ją wprzód, 3 — skurczyć, 4 — opuścić, 5 — skurczyć prawą nogę, 6 — wyrzucić ją wprzód, 7 — skurczyć, 8 — opuścić. Powtórzyć cztery razy.

4. Krążenie głową: 5 razy w stronę od lewej, wtył, do prawej i 5 razy od lewej wprzód do prawej.

5. Rozkrok: Lewa ręka wbok, prawa wdół, dłoń przy nodze. Pochylać się wprawo coraz niżej posuwając ręką wzdłuż nogi. Wrócić w ten sam sposób do pozycji pierwotnej. Prawa ręka wbok, lewa wdół. Pochylać się w lewo, wrócić. Powtórzyć 5 razy.

6. Podskok podobny jak w lekcji 6-tej, ale utrudniony. Na raz podskok zwykły, 2 — podskok z wyrzutem rąk i nóg wbok i doskok z nogami złączonemi i opuszczonemi rękoma, 3 — podskok zwykły, 4 — tak jak dwa. Powtórzyć 5 razy.

7. Przysiad. Oprzeć się rękoma o podłogę dość daleko od stóp. Ciężar tułowia przenieść częściowo na ręce. Podrzucić nogi do góry. Podrzucanie (podskok) powtórzyć 5 razy.

8. Postawić dwa mocne krzesełka oparciami do siebie w takiej odległości, aby móc między niemi swobodnie przejść. Oprzeć ręce na poręczach. Unieść się na rękach. Wytrzymać chwilę. Opuścić się na podłogę. Powtórzyć 5 razy.

9. Równowaga. Ręce wbok, lewa noga wyprostowana wyciągnięta wprzód. Odchylić tułów lekko wtył (głowa do góry) wytrzymać możliwie dłużej bez chwiania się. Zmienić nogę. Powtórzyć.

10. Bieg aż do zmęczenia.

11. Marsz odpoczynkowy, oddechy.

OMÓWIENIE LEKCJI

Otrzymując co tydzień nową serję ćwiczeń gimnastycznych, mają Panie pewnie w pierwszych dniach trochę kłopotu z niemi. Każde jest inne, każde się inaczej wykonywa. Nie jest dobrze po każdem wykonanem ćwiczeniu zaglądać do pisma i dopiero wtedy studjować dalszy ciąg. Przerwy powinny być możliwie krótkie. Całość bowiem lekcji ma na celu ożywienie i pobudzenie krążenia krwi w całym organiźmie. Jeśli więc np. po ćwiczeniu rąk stracimy za dużo czasu przed ćwiczeniem nóg, to korzyść poprzedniego ćw. osłabnie tymczasem przez uspokojenie się tętna. Najlepiej tedy będzie wykonywać jedno po drugiem z możliwie niewielkiemi przerwami. Nie znaczy to, że mamy się spieszyć. Jeżeli po jakiemś ćwiczeniu czujemy się bardziej zmęczone, to możemy nawet chwilę odpocząć, ale odpoczynek ten powinien być wypełniony głębokiemi oddechami. Nie można jednak przesadzać nawet w oddechach. Zbyt głębokie wywołują czasem u osób anemicznych zawroty głowy, jeśli jednak organizm domaga się zwiększonej ilości tlenu, to trzeba mu go dostarczyć.

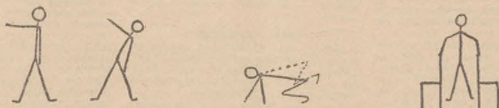
Przed zaczęciem ćwiczeń nowej lekcji trzeba je najpierw przestudjować i wypróbować czy się je rozumie, dopiero potem ćwiczyć. Pierwsze dwa dni i tak będą zawsze mniej sprawne niż następne. Trzeciego, kiedy kolejność ćwiczeń została już opanowania, należy zwrócić uwagę na jakość wykonania. Ta jakość będzie nam towarzyszyć do końca tygodnia. Im ładniej, zgrabniej, zręczniej, rytmiczniej — tem większa korzyść dla organizmu.

Po tygodniu jednak trzeba program zmienić, bo dalsze stosowanie go wprowadza jednostroność ćwiczenia organizmu i mogłoby stać się nudne.

W lekcji dzisiejszej do ćwiczenia Nr. 8 potrzebne są mocne krzesełka. Jeśli ich nie mamy to lepiej ćwiczenia zaniechać niż narazić się na potłuczenie, albo zastąpić je podobnem ćwiczeniem w oparciu się rękami o dość wysoki, ciężki stół.

H. Wojnarska

5 7 8



NOWOCZESNE ODŻYWIANIE

W ostatnich czasach sprawa odżywiania zajmuje ogromne miejsce w literaturze, zarówno popularyzacyjnej, jak naukowej; przyczyniły się do tego rozmaite okoliczności, w pierwszym jednak rzędzie wykrycie witamin oraz kryzys ekonomiczny, zmuszający ludzi do rozejrzenia się starannego, jakby sprawę racjonalnego odżywiania pogodzić z krańcową oszczędnością. W artykule popularnym chcemy uniknąć terminów naukowych, utrudniających zrozumienie sprawy przez gospodynie, dlatego nad dowodzeniami naukowemi zatrzymamy się krótko i poruszymy je na tyle tylko, o ile to jest konieczne.

Oddawna było wiadome, że człowiek pobiera z pożywienia pewne składniki, konieczne dla rozwoju i utrzymania organizmu w stanie zdrowia i zdolności do wysiłków. Najważniejszemi składnikami są: białko, węglowodany, tłuszcze, sole mineralne, oraz poznane ostatnio witaminy, czyli po polsku życiany. Pozatem organizm ludzki z pożywienia czerpie energję cieplną.

Oprócz cząstek pożywnych, pokarmy nasze zawierają części, których organizm nie trawi, które jednak są pożyteczne, gdyż ułatwiają pracę kiszkom. Łatwiej kiszkom przerobić materjał nieco większy i przesunąć dalej, niż mieć do czynienia z malutką ilością, choćby najpożywniejszych składników.

Pozatem w odżywianiu grają pewną rolę przyprawy, które nie posiadają wielkiej wartości, ale dodają potrawom smaku, dlatego odrzucać ich nie należy, używać jednak oględnie, niektóre bowiem są drażniące.

Teoryj, jak i czem się odżywiać, jest i było mnóstwo, są one często krańcowe i jak dotąd, nie było żadnej, którą należałoby przyjąć bez zastrzeżeń. Coraz staranniejsze naukowe badania wpływają niewątpliwie na to, że sprawa odżywiania stoi coraz lepiej, nie stoi jednak jeszcze tak dobrze, aby bez zastrzeżeń można było akceptować wszelkie w tej dziedzinie nowiny.

Sprawę komplikuje niezmiernie fakt, że ogromna ilość ludzi cierpi na choroby, przy których czy to białko, czy węglowodany bywają przez lekarzy zakazane. Trzeba się z tem pogodzić, że racjonalne odżywianie może być w ogólnych zarysach zastosowane tylko dla zdrowych, t. j. dla tych, czyj aparat trawienny działa dobrze, dla innych musimy stosować specjalne jadłospisy.

Dlatego, że choremu na nerki może szkodzić białko, zawarte w mięsie czy jajach, nie możemy wykreślać ani mięsa, ani jaj z jadłospisu ludzi zdrowych, pozbawilibyśmy ich bowiem ważnych pokarmów, warunkujących normalne funkcjonowanie organizmu.

Przed kilku laty stały się nagle modne niezmiernie surówki. Ludzkość doznała wrażenia, że znalazła nareszcie radykalne lekarstwo na wszelkie cierpienia i jedyne racjonalne metody żywienia. Dziś już po niewielu próbach okazała się ta radość zawodna. Zbyt wielka ilość błonnika, czyli drzewnika, t. j. części, niedających się strawić i spożytkować, uniemożliwia stałe i dostateczne odżywianie surówkami. Można je stosować, jako dietę czasową, zalecaną przez lekarza, ale nigdy jako jedyny sposób odżywiania. Nawet fanatyczni zwolennicy surówek uznają już dzisiaj konieczność zaprawiania ich suto oliwą lub śmietaną, aby ułatwić przesuwanie się ich przez przewód pokarmowy, oraz zapewnić większy dowóz tłuszczu.

Jak wskazuje samo już uzębienie człowieka, ludzie odżywiać się winni pokarmem mieszanym. Koń ma zęby przystosowane specjalnie do rozcierania pokarmu roślinnego, tygrys rozdzierania mięsa, człowiek ma zęby typu mieszanego, a niewątpliwie i soki trawienne zwierząt czy ludzi dostosowane są już odpowiednio.

Odkrycie witamin bardzo cenne i ważne nie może jednak spowodować wyłącznego żywienia witaminowego, bo niewątpliwie złe skutki jednostronnego odżywiania nie dadzą na siebie długo czekać.

Jak zwykle, wszelkie epokowe odkrycia poprzedzane bywają już pewnemi na tej drodze zdobyczami, wspomnimy tylko o dwóch mężach, którzy, nie używając jeszcze samej nazwy „witamina", odgadywali jej istnienie i w praktyce diety witaminowe stosowali. Słynny polski lekarz dr Tytus Chałubiński, twórca stacji klimatycznej w zapadłej górskiej wiosce „Zakopanem", nakazywał spożywanie surowizn z wielkim naciskiem. Rodzice moi wspominali, że kazał dzieciom zjadać surowe marchewki i głąbiki kapuściane, a ludziom po ciężkich chorobach zalecał gorąco, jako środek niemal kuracyjny, spożywanie kiszonej kapusty i picie soku od niej, prosto z beczki.

Drugim, wszechświatowej w swoim czasie sławy, był ks. Kneipp, który pisał wyraźnie o wartości surowego owocu, zwłaszcza jego naświetlonej skórki, oraz o wysokiej pożywności ziarna, niepozbawionego swojej wierzchniej warstwy. To, co zauważyli ci dwaj ludzie wartościowego w kiszonej kapuście, surowej cebuli czy głąbie, skórki z owocu i ziarnie, nie obłuskanem z łupinki, to były właśnie owe późniejsze witaminy.

Trzeba jednak zrozumieć, że witaminy, same przez się bardzo cenne, nie zastąpią białka, którego jest w mięsie więcej, niż w roślinach i przytem łatwiej strawnego, nie dadzą dostatecznej ilości tłuszczu, ani energji cieplnej.

Jednostronne żywienie jest dla człowieka nieodpowiednie, zawsze go naraża na jakiś brak. Tylko człowiek chory stosownie do wskazania lekarza może, a nawet musi pewnych się pokarmów wyrzec, ale to jest sprawa, wykraczająca poza normalne odżywianie.

W codziennym naszym jadłospisie, musimy zatem w miarę możności stosować pokarmy, jaknajbardziej mieszane, w ten sposób zapewnimy organizmowi dowóz koniecznego budulca i cieplika i popełnimy najmniej błędów. W razie zaś, gdy stan zdrowia zmusi nas do ograniczeń w pewnym kierunku, musimy się stosować do zalecenia lekarza.

Ilość mięsa, ryb, nabiału, jarzyn, owoców, nie da się dla danej rodziny ściśle zgóry określić, ponieważ musimy się liczyć nietylko z wartością pokarmu, ale jego ceną i dostępnością.

Mieszkańcowi miasta trudno o dobrą śmietanę, włościaninowi nie można zalecać oliwy nicejskiej, sok z marchwi można otrzymać wszędzie, zalecać zaś dziecku niezamożnego mieszkańca wsi bananów, nie przyda się na nic. Jadłospis można zatem dla wszystkich ważny ułożyć tylko w ogólnym zarysie.

W Warszawie, staraniem Instytutu Gospodarstwa Domowego i Państwowego Instytutu Higjeny, odbywają się w siedzibie Towarzystwa higjenicznego odczyty, dotyczące racjonalnego żywienia.

Dwa pierwsze, dr. Szulca o składnikach odżywiania oraz dr. Szczygła o metodach obliczania składników, stały na wysokim poziomie naukowym i bezpośredniej korzyści licznym rzeszom skromnych gospodyń nie przyniosły. Dowiedzieliśmy się jednak, że Liga Narodów opracowała już pewne tablice z dokładnemi wyliczeniami, ile i jakich składników potrzebować będzie człowiek, dziecko, chory i t. d. dla normalnego odżywiania, oraz, że nasze instytucje zajęły się obecnie przystosowaniem tych tablic do naszych warunków klimatycznych i ekonomicznych. W krótkim czasie tablice te zostaną wydane i dla powszechnego użytku dostępne.

Recepty kulinarne Firmy OETKER

Faworki.

Dodatki do ciasta: 500 gr mąki pszennej, 1 paczka proszku do pieczenia „Backin" D-ra Oetkera, 100 gr cukru, 1 buteleczka olejku cytrynowego do pieczenia D-ra Oetkera, 1 buteleczka aromatu rumowego D-ra Oetkera, 3 jajka, 125 gr masła.

Do pieczenia: 500 gr tłuszczu kokosowego i 250 gr łoju wołowego, wzgl. 500 gr tłuszczu kokosowego i 250 gr smalcu wieprzowego.

Sposób przyrządzania: Zmieszaną z Backinem mąkę przesiać na stolnicę lub stół, tworząc w środku jamkę, do której wsypuje się cukier, olejek cytrynowy, aromat rumowy i całe jajka, wyrobić dodatki te tępym brzegiem noża na gładko i dodawać kawałkami ostudzone masło. Masę tę pokryć mąką i wyrobić prędko rękoma na gładko, aby ciasto było ściśle. Rozwałkować ciasto na grubość ½ cm, krając następnie paski, o długości 8—10 cm i 2½ cm szerokości, kłaść faworki na gotujący się tłuszcz, piec z obydwuch stron na kolor złocisto-bronzowy, wyjmować łyżką od szumowania, osączyć z tłuszczu i posypać cukrem miałkim (pudrem).

Krem z pomarańcz.

Dodatki: ½ litra mleka, 1 paczka cytrynowego proszku budyniowego D-ra Oetkera, 1—2 jaj, 75—100 gr cukru (zależnie od tego, czy pomarańcze są mniej lub więcej słodkie), 2 pomarańcze.

Sposób przyrządzenia: Z ½ litra mleka odlać 6 łyżek stołowych, rozpuszczając w niem proszek budyniowy oraz żółtko. Tymczasem zagotować pozostałe mleko z cukrem i otartą skórką pomarańczy, dodać rozmieszany płyn, zagotować 2 minuty, odstawić z ognia, dodać sok pomarańczy do kremu i ubić mątewką, aż do ostygnięcia. Wkońcu dodać piankę z białek, wyłożyć krem do salaterki szklanej lub kieliszków od wina i ozdobić kawałkami pomarańczy. Można również podać do kremu biszkopciki lub herbatniki.

Uwaga: Wskazanem jest przyrządzenie kremu krótko przed użyciem, lub też trzymanie go na lodzie.

Trzeci odczyt p. Zofji Czerny przyniósł już bezpośrednią korzyść słuchaczkom, które dowiedziały się z niego o nowoczesnem przyrządzaniu jarzyn.

Pani Czerny podkreśliła specjalnie następujące punkty:

1) Jarzyny należy przed użyciem umyć starannie szczotką ryżową, najlepiej w bieżącej wodzie.

2) Jarzyny zielone gotować w dużej ilości wody, bez przykrycia (szpinak, młoda fasolka).

3) Naogół gotować jarzyny w małej ilości wody, odwaru zaś nie wylewać.

4) Gotować na silnym ogniu w płaskiem naczyniu.

5) Obierać jaknajcieniej, a nawet, o ile to możliwe, gotować ze skórą (ziemniaki, buraki).

Myć starannie należy dlatego, że przy krótkiem gotowaniu, a zwłaszcza, przy surówkach, brudu i zarazków już się nie pozbędziemy, obierając bowiem jarzynę niedoczyszczoną, sprawiamy, że pewna ilość zanieczyszczenia przenika we włókno warzywa i tam już pozostaje. Powtóre, płókanie zbyt intensywne jarzyny obranej i pokrajanej wypłókuje z niej pewne pożyteczne sole.

Jarzyny zielone wymagają gotowania w dużej ilości wody, bez przykrycia, dlatego, że w ten sposób roślina nie traci cennego dla naszej krwi zielonego barwnika — chlorofilu, który przy innym sposobie gotowania, naskutek pewnych procesów chemicznych, zostaje dla nas zmarnowany.

Punkt trzeci dotyczy ewentualnej utraty wartości, które z jarzyny, czy owocu przenikają do wody. Są to przedewszystkiem pewne cenne składniki mineralne, rozpuszczalne w wodzie. Należy zatem jarzyny albo gotować tak, żeby wody było mało, względnie ją całkowicie wyparować, albo i tę wodę zużytkować. Jeżeli nie możemy jej spożyć w formie sosu i t. p., zaprawioną żółtkiem, śmietaną, to należy jej użyć na smak do zupy i t. p.

Gotowania na prędkim ogniu w płaskiem naczyniu ma na celu zaoszczędzenie witamin. Nie możemy jarzyn spożywać wyłącznie na surowo, poprostu nie bylibyśmy w możności zjeść należytej ilości w tym stanie. Główka kapusty na 4 osoby do stołu, to nie jest wcale tak dużo, ale główka ta uszatkowana na surowo nie da się zjeść tak łatwo, a przedewszystkiem nie da się odpowiednio strawić. Stąd konieczność spożywania, obok pewnej ilości surówek, także jarzyn gotowanych, ale gotowanych krótko, gdyż przy normalnej temperaturze wrzenia wody i niedługiem trzymaniu na ogniu, znaczna część witamin nie będzie dla nas stracona. Takiemu gotowaniu sprzyjają naczynia szerokie i płaskie. Należy również dbać o to, aby jarzyn nie doprowadzać do rozgotowania. Nieco jędrniejszy głąbik kalafiora, trochę jeszcze chrupiąca kapusta będą najodpowiedniejsze. Smażenie na tłuszczu pozbawia jarzynę witamin, tłuszcz bowiem rozgrzewając się do stopnia wyższego nad 100 stopni Cels. zachowaniu witamin nie sprzyja.

Cienkie obieranie jarzyn ma na celu, nietylko zachowanie wartości w skórce i pod skórką leżących, ale także uwzględnia dużą stratę ilościową. Przy oszczędnem obieraniu, strata na ilości wynosi 8%, przy mniej starannem, a najpowszechniejszem 16%, co na 10 kilogramach daje już półtora kilograma straty w materjale.

Większość jarzyn gotujemy prócz wyżej wymienionych zielonych pod przykryciem, jak buraki, marchew i t. p., kapusty jednak, kalafiory, kalarepa, zawierają pewne gorzkie olejki eteryczne, którym należy pozwolić się ulotnić z parą.

Dawniej warzywa takie parzono, kapustę solono i wyciskano, dziś uważa się takie postępowanie za marnowanie cennych soli i nie stosuje się już wcale, za to przy gotowaniu należy pozwolić się tym goryczkom ulotnić swobodnie.

Na surówki najodpowiedniejsze są sałaty, marchew, selery, buraki młode, rzodkiew i rzodkiewka, pomidory, ogórki, zielony groszek, cebula, szczypiorek, chrzan, biała cykorja, owoce świeże i suszone. W surówkach, oprócz witamin i chlorofilu, otrzymuje organizm pewne fermenty, ułatwiając trawienie, t. zw. ensymy.

Na zakończenie prelegentka podała ilości i jakości jarzyn i owoce, jakie są potrzebne dla normalnego odżywiania.

Człowiek dorosły, pracujący umysłowo, czy fizycznie, potrzebuje dziennie:

1) Ziemniaków 20 dkg.

2) Warzyw korzeniowo - łodygowych 20 dkg. (buraki, marchew, szparagi).

3) liściastych (koper, sałata i t. p.) 20 dkg.

4) 20 dkg owoców.

Niestety, jak wskazują dane statystyczne, ilość spożywanych owoców jest niesłychanie naogół niska, jarzyn niedostateczna, ziemniaków zaś, stanowczo nadmierna, co przypisać należy nietylko ich taniości, brukiew bowiem, kapusta, buraki, bywają też bardzo tanie, ale przyzwyczajeniem, a po części niedbalstwem i nieświadomością gospodyń, bardzo w rezultacie szkodliwą dla zdrowia dorosłych i rozwoju dzieci.

Instytut Gospodarstwa Domowego pokazał zebranym na odczycie, a nawet dał do skosztowania szereg pomysłowych i smacznych surówek. Surówki te, po większej części z warzyw i owoców tartych, warzywo bowiem w innej formie jest na surowo trudno strawne, są naogół niezbyt estetyczne, podane jednak w niewielkich porcjach, przybrane z wierzchu jarzynkami, owocami, orzechami, ułożone w miseczkach ze skórek, zdjętych z pomarańczy, wyglądały zupełnie ładnie.

Część słuchaczek otrzymała również garść przepisów na surówki, które pozwalam sobie dziś na korzyść moich Czytelniczek powtórzyć, za co, jak sądzę, Instytut Gospodarstwa Domowego nie pogniewa się na „Praktyczną Panią".

„Praktyczna Pani".

SURÓWKI JARZYNOWE

Surówka z marchwi.

30 dkg marchwi, 20 dkg jabłek, 2 łyżeczki chrzanu, sól, trochę cukru, 20 dkg dobrej śmietany.

Marchew oczyścić szczoteczką, pod bieżącą wodą, oskrobać, zetrzeć na drobnej tarce. Jabłka opłókać, zetrzeć. Wymieszać jabłka z marchwią, przyprawić chrzanem, solą i cukrem, dodać śmietany.

Surówka z selera i jabłek:

20 dkg selera, 20 dkg jabłek, sól, musztarda kremska, 3 dkg oliwy.

Selery oczyścić szczoteczką, pod bieżącą wodą, oskrobać, zetrzeć na drobnej tarce. Jabłka opłókać, obrać, zetrzeć. Wymieszać selery z jabłkami, dodać oliwy, przyprawić solą i musztardą kremską do smaku.

Surówka z czerwonej kapusty.

50 dkg kapusty czerwonej, sól, 25 dkg jabłek, 1 dkg cebuli, 4 dkg oliwy, cukier do smaku, cytryna.

Kapustę opłókać pod bieżącą wodą, poszatkować jak najcieniej, posolić. Jabłka opłókać, obrać, zetrzeć na tarce. Kapustę nieodciśniętą wymieszać z jabłkami, dodać oliwy, przyprawić cebulą, drobno siekaną, cytryną i cukrem do smaku.

Surówka z białej kapusty cukrowej.

50 dkg kapusty cukrowej (rzodkiewka lub rzodkiew czarna), sól, 1 łyżeczka koperku zielonego, 1 łyżeczka szczypiorku, 25 dkg dobrej śmietany, sok z cytryny.

Kapustę opłókać, poszatkować jak najcieniej, posolić. W sezonie jesiennym użyć do tej surówki rzodkiewkę, opłókać ją, odciąć korzonek i liście, pokrajać w talarki; lub rzodkiew czarną opłókać, obrać, zetrzeć na drobnej tarce; rzodkiewkę wymieszać z kapustą. Gdy jarzyny wydzielą sok, nie odlewając go, przyprawić sałatę koperkiem, szczypiorkiem lub cebulą, dodać śmietany. Jeżeli potrzeba, dodać soku z cytryny i trochę cukru.

Surówka z włoskiej kapusty z ogórkiem.

40 dkg kapusty włoskiej, sól, 20 dkg jabłek, 1 ogórek, 3 dkg oliwy, trochę cukru, szczypiorek.

Kapustę opłókać, poszatkować jak najcieniej, posolić. Jabłka opłókać, obrać, pokrajać w cienkie paski. Ogórek obrać, pokrajać w małą kostkę. Wymieszać kapustę, nie odlewając soku, z jabłkami i ogórkiem, dodać oliwę, przyprawiać cukrem i szczypiorkiem.

Surówka z włoskiej kapusty w zaprawie ze śmietaną.

40 dkg kapusty włoskiej, sól, 20 dkg jabłek, 1 ogórek kiszony, 20 dkg dobrej śmietany, powidełka pomidorowe do smaku, cukier, szczypiorek lub pory.

Kapustę opłókać, poszatkować jak najcieniej, posolić. Jabłka opłókać, obrać, pokrajać lub zetrzeć na tarce do jarzyn. Ogórek obrać, pokrajać drobno. Szczypiorek lub pory opłókać, drobno posiekać. Kapustę wraz z wydzielonym sokiem wymieszać z ogórkiem, jabłkami i szczypiorkiem, dodać śmietany i powidełka pomidorowe, przyprawić cukrem.

Surówka z kapusty kiszonej w zaprawie pomidorowej.

75 dkg kapusty kiszonej, 2 dkg cebuli, 4 dkg oliwy z soi, 4 dkg powidełek pomidorowych, sól, cukier do smaku.
krajać kilka razy, dodać drobno siekanej krajać parę razy, dodać drobno siekanej cebuli lub porów, wymieszać z oliwą i powidełkami pomidorowemi, przyprawić solą i cukrem do smaku.

Surówka z cykorji bielonej.

75 dkg łodyg cykorji, sól, 4 dkg oliwy, sok z cytryny.

Cykorję opłókać pod bieżącą wodą, pokrajać w małe kawałki, posolić. Gdy cykorja zwiotczeje, dodać oliwy, soku z cytryny do smaku, posypać koperkiem zielonym lub szczypiorkiem. Zamiast oliwy, można po odlaniu części gorzkiego soku, wydzielonego przez cykorję, podprawić ją śmietaną.

SURÓWKI OWOCOWE

Surówka z suszonych owoców.

15 dkg fig, 20 dkg śliwek suszonych, 2 duże jabłka, 10 dkg cukru, $1/_{2}$ litra wody, sok z cytryny do smaku, 3 dkg orzechów włoskich.

Figi i śliwki zalać ciepłą wodą, umyć je starannie palcami, zlewając wodę tak długo, dopóki jest mętna. Figi pokrajać w paski, ze śliwek wyjąć pestki. Przyrządzić syrop z wody i cukru, zalać nim pokrajane owoce, pozostawić na noc pod nakryciem. Jabłka opłókać, obrać cienko, wydrążyć łuskwinę łyżką kompotową, pokrająć je na cieniutkie talarki, wymieszać na dwie godziny przed podaniem z syropem i namoczonemi figami i śliwkami. Do surówki dodać soku z cytryny do smaku i skórki surowej; wyłożyć do kompotjerki, posypać siekanemi orzechami.

Surówka z pomarańcz.

75 dkg słodkich pomarańcz, 10 dkg cukru w mączce ($1/_{4}$ litra wina owocowego).

Pomarańcze opłókać, skórkę naciąć na krzyż, zdjąć, owoc obrać starannie z białej warstwy z pod skórki. Ostrym nożem pokrajać pomarańcze w poprzeczne cienkie talarki. Talarki z pomarańcz ułożyć w kompotjerce, przesypać cukrem i pozostawić w chłodnem miejscu 2 — 3 godziny. Przed podaniem, można surówkę tę zalać winem owocowem.

Surówka z grape fruit'u.

1 duży grape fruit, stojący dobrze na podstawie, 2 banany, 2 duże jabłka, 2 mandarynki, 2 pomarańcze czerwone (smażone wiśnie, truskawki lub maliny), cukier miałki do smaku, 4 dkg orzechów włoskich ($1/_{8}$ litra wina).

Grape fruit opłókać, przekrajać wpoprzek bardzo ostrym nożem, wybrać ostrożnie dzwona miękiszu. Powstałe miseczki ze skórki wyciąć na górnym obwodzie w ząbki. Miękisz pokrajać w kostkę. Wszystkie owoce opłókać, obrać ze skórki, pokrajać bardzo ostrym nożem w kostkę. Orzechy posiekać, jabłka pokrajać w paseczki. Owoce wymieszać z konfiturą, cukrem, dodać wino (niekoniecznie), nałożyć do miseczek z grape fruitu, ustawić na serwetkach, na okrągłych, kryształowych półmiskach.

ŚLEDZIE.

Wielkopostny śledzik za kilka dni wejdzie w swoje prawa, ba, kiedy to piszę, mogę jeszcze mówić o przyszłości, kiedy jednak artykuł ukaże się w tygodniku, panowanie jego będzie już powszechne. Poznajmy się z nim czemprędzej. Wprawdzie dla Pań Gospodyń najciekawszy jest śledź na półmisku lub w słoiku, jednakże poznać się z nim samym także, choć ogólnikowo, nie zawadzi.

Nie będę opisywała jego wyglądu, jest bowiem powszechnie znany, jako zręczna, ładna, zielonawo srebrna rybka, smaczna w każdej niemal formie, pożywna i niedroga. Śledź zwykły, długi na 20 — 35 cm poławia się w północnym Atlantyku, Morzu Lodowatem północnem, w Morzu Północnem czyli Niemieckiem, oraz na Bałtyku. Na wybrzeżach Islandji i Grenlandji rzadki, a poza północnem wybrzeżem Francji zupełnie niespotykany. W innych europejskich morzach występują odmienne gatunki śledzia, w północnej zaś Ameryce, nie sięgając na południe, dalej jak do stanu Karolina, występują olbrzymiemi ławicami. Rybacy rozróżniają wiele gatunków, które jednak dla laika są do rozpoznania trudne. Naogół takie szczegółowe wyodrębnianie gatunków nie będzie nam prawie potrzebne, wystarczy wiedzieć, że największe i najtłuściejsze są śledzie z wysp szotlandzkich i norweskie, nieco mniejsze angielskie i holenderskie, najdrobniejsze zaś bałtyckie.

Śledzie żyją na głębokości nieznacznej, około 20 metrów, żywiąc się drobnemi skorupiakami.

Ikrę składają w rozmaitych porach roku, zależnie od rasy. Śledzie szotlandzkie, począwszy od sierpnia do października, norweskie od lutego do kwietnia, większość gatunków od kwietnia do czerwca.

W razie ikrzenia zbierają się śledzie w wielkie, nieprzeliczone gromady, stanowiące nawet niekiedy niebezpieczeństwo dla łodzi rybackich. Wówczas to ikra, wypuszczona w wielkiej ilości w morze, z łatwością zostaje zapłodniona, pływającem również obficie w wodzie nasieniem.

Po 6 — 7 tygodniach, w wodach chłodnych, a po tygodniu w cieplejszych, wylęgają się rybki, początkowo przejrzyste i niewykształcone, rosną i formują się szybko, tak że gdy dosięgną 3 cm długości, są już zupełnie zgrabną rybką. Roczny śledź mierzy 12—14 cm.

Ponieważ śledzie rodzą się w różnych sezonach, zawsze więc mamy dowóz świeżego towaru. Obecnie zaczyna się sezon na świeże, t. zw. zielone śledzie, bardzo na czasie ze względu na potrzeby Wielkiego Postu.

Dla wielkich połowów używane bywają ogromne sieci, któremi dają się zamknąć całe mniejsze zatoki morskie, jednorazowy połów dochodzi niekiedy do półtora miljona śledzi.

Rozróżniamy śledzie t. zw. Matjes, t. j. młode, jeszcze płciowo nierozwinięte sztuki, dalej śledzie pełne, chwytane przed samem ikrzeniem, pełnowartościowe i wreszcie szoty, czyli śledzie puste, po wypuszczeniu ikry i mleczka.

Śledzie niedojrzałe uchodzą za smakołyk pierwszej klasy. Drobne śledzie używane są na niemieckie i rosyjskie sardynki, które nieźle zastępują. Śledzie opróżnione po ikrzeniu przedstawiają wartość małą, są jednakże używane. Piklingi, z niemieckiego „Bückling“, są to dorodne, piękne śledzie, zlekka osolone i wędzone w dymie, drzewa bukowego, olszowego i dębowego. Sprowadzane są z Holandji, Szwecji, Niemiec, niemieckie są drobniejsze, ale bardzo tłuste.

W handlu, oprócz śledzi wędzonych, w lepszych i gorszych gatunkach, mamy świeże, prosto z połowu, t. zw. zielone oraz solone w beczkach rozmaitego pochodzenia i gatunku. Pozatem marynowane w puszkach z rozmaitemi przyprawami. W domowym użytku doskonałe są śledzie świeże smażone, marynowane, rolmopsy, galarety i t. p. W numerze 39 ubiegł. roku, pani M. Wiąckowa podała cały szereg przepisów na zużytkowanie świeżych śledzi, do których Sz. Czytelniczki odsyłamy, w numerze zaś 42, podałam nadesłany uprzejmie przez jedną z czytelniczek, przepis na przygotowanie śledzi à la skumbrja.

Fałszywe śledzie.

Cztery śledzie z beczki oczyścić, odjąć głowy i ogonki, zostawiając je do przybrania, filety zaś namoczyć na 24 godziny w mleku, pół na pół z wodą. Po osączeniu i obsuszeniu ściereczką lub bibułą, pokrajać śledzie w kosteczkę, dać mniej więcej podwójną ilość gotowanych i pokrajanych w kostkę kartofli i zimnej, cielęcej pieczeni, kilka łyżeczek, również drobno pokrajanej. Dodać tartego, surowego selera, marchewki ugotowanej, uszatkowanej cieniutko, tarte, surowe, kwaśne jabłko, siekaną drobno cebulę, soli, pieprzu i dla złagodzenia nieco cukru. Zmieszać dobrze, odstawić na godzinę, następnie uformować z tej masy wałeczki, przypominające kształtem śledzie, które ubieramy z wierzchu kaparami, rydzykami, majonezem i t. p., dając na końce główki i ogonki, jakby to były rzeczywiste śledzie.

Śledzie z kartoflami zapiekane.

Oczyszczone starannie i obrane z ości delikatne, wyborowe śledzie solone, drobno usiekać. Zrobić z 10 deka masła z mąką zasmażkę, dodać usmażoną osobno na maśle, siekaną cebulę, zlekka osolić, bo już śledź jest słony, rozprowadzić na gęsty sos, ułożyć w ten sos posiekane śledzie, wymieszać z gotowanemi i pokrajanemi w talarki kartoflami, posypać tartym serem szwajcarskim, którego można dodać i do sosu i zapiec w ogniotrwałej wazce, czy na półmisku. Na szklankę kartofli bierzemy mniej więcej jednego śledzia.

Grzaneczki śledziowe.

Dwie łyżki oliwy, łyżkę musztardy w proszku, 5 — 6 żółtek ugotowanych na twardo, rozetrzeć na gładką masę. Trzy, wymoczone przez 24 godziny w wodzie, z mlekiem śledzie, oczyścić, pokrajać w ukośne dzwonka, wyjęte ze śledzia mleczka utrzeć z wyżej wymienioną masą, dodać nieco surowej, siekanej cebuli lub kaparów. Grzanki z bułki, podsmażone na maśle, zimne, nie twarde, posmarować masą, kłaść na wierzch dzwonka śledziowe i podawać na przekąskę po wódce.

Masło śledziowe lub sardelowe.

Wymoczyć, jak wyżej, kilka śledzi, jeśli bierzemy sardele, to tylko opłókać, wyjąć ości, odjąć głowy, ogony i t. p. utłuc na miazgę lub przepuścić przez maszynkę. Włożyć masła świeżego drugie tyle, ile mamy masy śledziowej i przetrzeć przez sito, żeby wszelkie błony usunąć. Wystawić na zimno i podawać albo w maselniczce, albo smarować bułeczkę na przekąskę.

Zwyczajne śledzie doskonałe.

Zwykłe tanie śledzie z beczki oczyścić, wymoczyć przez 24 godziny w zimnej wodzie lub piwie. Na 10 — 12 śledzi wziąć 6 szklanek octu, wkroić w talarki 5 cebul słodkich, 1 deka angielskiego ziela, tyleż pieprzu w ziarnkach, 6 — 8 sztuk liści bobkowych, 8 — 10 sztuk gwoździków, zagotować razem trzykrotnie, za każdym razem odstawiając na chwilę, ochłodzić. Ułożyć osączone śledzie w słoju, zalać octem z korzeniami, wystawić do piwnicy. Po tygodniu będą już dobre do jedzenia.

Rolmopsy.

Śledzie oczyszczone, wymoczone, zdjąć z ości, posmarować filety francuską musztardą, zmieszaną z siekaną cebulą i kto lubi, kaparami siekanemi zwinąć, obwiązać nitką lub przekłuć drewienkiem. Ułożyć w słoje. Ocet przegotowany, jak do poprzedniej, opisanej marynaty, ostudzić, dodać do niego mleczka ze śledzi, przetrzeć przez sito, wlać na szklankę octu 3 — 4 łyżki dobrej oliwy i zalać zwinięte śledziki. Po trzech dniach będą wyborne.

Śledzie do marynat obciągamy ze skóry. Oliwa najlepsza jest wprawdzie nicejska, można ją jednak zastąpić oliwą z soi, sprzedawaną poprostu, jako oliwa jadalna. Jest ona zdrowa i do potraw o wyraźnym smaku, czy do smażenia, doskonała, nie ma jednak tego smaku, co oliwa z oliwek, dlatego majonez, zrobiony z oliwy jadalnej, lepiej doprawić musztardą, bo będzie mdły i bez smaku.

Majonez do pokrycia ryb czy sałat i t. p.

Podawałam już kilkakrotnie różne przepisy na majonezy, ale zapytywana stale w tej materji, podaję jeszcze jeden, nieliczący się specjalnie z taniością, ale wykwintny, według najlepszych francuskich przepisów.

Przedewszystkiem muszę zwrócić uwagę Pań początkujących, że nie jest to wcale obojętne, ile żółtek bierzemy na daną proporcję oliwy, dalej, że oliwa nie powinna być zimna, ale temperatury ciepłego pokoju. Właściwa proporcja jest następująca:

3—4 surowe żółtka, obrane starannie z zarodków, pół litra oliwy, 5 — 6 gramów bardzo miałkiej soli, szczypta białego pieprzu, łyżeczka octu, lub soku z cytryny. Dla odmiany można dodać dwie łyżeczki od kawy musztardy w proszku.

a) wpuścić żółtka na dno makotry, dodać sól, pieprz i kilka kropel octu lub cytryny, utrzeć,

b) dolewać oliwę kroplami, później dopiero można będzie ją lać cienkim sznureczkiem, wpuszczając od czasu do czasu, po kilka kropel octu, czy cytryny. Kręcić w jedną stronę.

c) Na zakończenie wlać łyżkę ukropu, co wpływa dobrze i na związanie majonezu i na jego trwałość, o ile nie ma być tego samego dnia użyty,

d) Najczęstszą przyczyną nieudania się majonezu, jest zaszybkie nalewanie oliwy z samego początku, zbyt zimna oliwa i wogóle trzymanie miski w zimnem miejscu, oraz zbyt wielka ilość oliwy w stosunku do żółtek.

Jeżeli chcemy majonezem powlec ładnie rybę, kurę, czy sałatę, nie rozbieramy go, tylko zachowujemy tak, gęsty, jak stanie w misce. Można go rozprowadzić albo smakiem, wygotowanym z nóżek cielęcych, który staje na galaretę, albo przygotować galaretkę z wody ze smakiem z korzeni, solą i odrobiną cukru i 5 listkami żelatyny, licząc na szklankę płynu. Gdy ten płyn przestygnie, ale jeszcze nie stanie, zmieszać go z majonezem, przygotowanym z pół litra oliwy. To doda majonezowi sztywności. Takim ubieramy danie, podając majonez nieco rozrzedzony, osobno w salaterce.

HUMOR

ŚWIECKIE I ZAKONNE.

Bankier N... opowiada w kawiarni znajomym o spadku, odziedziczonym po swej babce, która z całą pewnością nie była aryjką:

— ...a pozatem dostałem komplet pięknych mebli staroświeckich...

— Staroświeckich? — wtrąca ktoś. — Chciał pan powiedzieć: starozakonnych!

STYL 1936.

— Chciałbym kupić urządzenie sypialni.

— A w jakim stylu?

— Oczywiście — na raty.

EWIG WEIBLICHE.

Jedna z aktorek komedjowych dostała na gwiazdkę piękne auto.

— Tak, wszystko w porządku — powiedziała po wypróbowaniu wozu. — Uważam tylko, że lusterko jest źle umieszczone. Widzę w niem auto jadące stylu, a nie widzę własnej twarzy!

CENY OGŁOSZEŃ: za miejsce wysokości 1 milim. przez szerokość 1 łamu — *w tekście* — 70 gr., *za tekstem* 50 gr., *drobne* — 20 gr. za wyraz, dla poszukujących pracy — 10 gr. za wyraz. Kolumna dzieli się na 3 łamy, szerokość łamu — 63 milim., wysokość 270 milim.

UWAGI: Omyłki, które zasadniczo nie zmieniają treści ogłoszenia, nie upoważniają do żądania zwrotu gotówki, ani też nie zobowiązują Administracji do bezpłatnego powtórzenia ogłoszenia.— Uzasadnione reklamacje będą uwzględniane, o ile zostaną wniesione do dni 8-miu od daty ukazania się ogłoszenia. — Podwyżka cen ogłoszeń może nastąpić w każdym czasie i obowiązywać będzie również te ogłoszenia które zostały zamówione poprzednio, a nie były zgóry zapłacone. Wydawnictwo zastrzega sobie prawo nie umieszczenia całego ogłoszenia względnie jego części bez podania powodów.

Najciekawsze audycje Polskiego Radja w Warszawie od dn. 1 III.- 7 III. 36 r.

NIEDZIELA 1.III.

9.00 — Audycja poranna
10.00 — Transmija nabożeństwa z Łodzi
12.15 — Poranek muzyczny ze Lwowa W przerwie około godz. 13.00: Fragment słuchowiskowy „Niebieski Ptak" Maeterlincka
14.00 — „Dzieci" fragment z powieści Jana Brzozy
14.20 — „Aida" Verdi'ego — I Akt
15.00 — Godzina rolnika
16.00 — „Sprawa Antosi" — sąd słuchaczy radjowych nad bohaterką słuchowiska „Biedna młodość"
16.20 — Koncert orkiestry Mandolinistów Związku Drukarzy
16.50 — Pogadanka aktualna
17.00 — „1000 taktów muzyki"
17.45 — Trochę śmiesznych wierszyków
18.00 — Recital fortepianowy Stelli Doboszyckiej
18.30 — „Gospodarz i Parobek" słuchowisko w/g Lwa Tołstoja
19.40 — Wiadomości sportowe
19.45 — Co czytać
20.00 — Na wesołej Lwowskiej Fali
20.30 — Wokalne utwory klasyczne
20.45 — Wyjątki z pism Marszałka Piłsudskiego
20.50 — Dziennik wieczorny
21.05 — Koncert Straussowski z Wiednia
22.00 — „Podróżujmy"
22.15 — Wiadomości sportowe
22.30 — Muzyka lekka i taneczna

PONIEDZIAŁEK 2.III.

6.30 — Audycja poranna
12.03 — Diennik południowy
12.15 — Pogadanka dla młodzieży wiejskiej
12.25 — Koncert w wykonaniu Małej Orkiestry P. R.
13.25 — Chwilka gospodarstwa domowego
15.15 — Wiadomości o eksporcie polskim
15.20 — Przegląd giełdowy
15.30 — Muzyka lekka
16.00 — Lekcje języka niemieckiego
16.15 — Francuska muzyka symfoniczna
16.45 — Idealny lokator — skecz
17.00 — „W obronie dziecka" — pogadanka
17.15 — Minuta poezji
17.50 — Pogadanka Brunona Winawera
18.00 — Trio salonowe
18.30 — Piosenki Stanisława Moniuszki
18.55 — Aktualna pogadanka gospodarcza
19.35 — Wiadomości sportowe
19.50 — Pogadanka aktualna
20.00 — Audycja żołnierska
20.30 — Piosenki w wykonaniu Lucienne Boyer
20.45 — Dziennik wieczorny
20.55 — Obrazki z Polski Współczesnej
21.00 — Z różnych stron świata — koncert w wyk. ork. 58 pp.
21.30 — Wilno w świetle satyry z przed stu laty — wieczór literacki
22.00 — Koncert symfoniczny
23.05 — Melodje taneczne

WTOREK 3.III.

6.30 — Audycja poranna
12.03 — Dziennik południowy
12.15 — Audycja dla szkół
12.35 — Koncert z udziałem solistów
13.25 — Chwilka gospodarstwa domowego
15.15 — Wiadomości o eksporcie polskim
15.20 — Przegląd giełdowy
15.30 — Piosenki w wykonaniu revellersów
16.00 — Skrzynka P.K.O.
16.15 — Koncert Sekstetu Józefa Stena
16.45 — Cała Polska śpiewa
17.00 — Skarby Polski
17.15 — Koncert
17.50 — Encyklopedja mówiona
18.00 — Recital fortepianowy
18.00 — Ukraiński poeta w hołdzie Mickiewiczowi — szkic literacki
18.55 — Skrzynka rolnicza
19.35 — Wiadomości sportowe
19.50 — Pogadanka aktualna
20.00 — Wieczna ondulacja — monolog
20.10 — Walc ze snu — operetka
20.40 — Dziennik wieczorny
20.50 — Obrazki z Polski Współczesnej
21.00 — Koncert Europejski z Pragi
22.00 — Arje i pieśni
22.45 — Najpiękniejsze legendy polskie — odczyt w jęz. esperanckim
23.05 — Muzyka taneczna

ŚRODA 4.III.

6.30 — Audycja poranna
12.03 — Dziennik południowy
12.15 — O kobiecie włoskiej — pogadanka
12.30 — Koncert Orkiestry Tadeusza Seredyńskiego
13.25 — Chwilka gospodarstwa domowego
15.15 — Wiadomości o eksporcie polskim
15.20 — Przegląd giełdowy
15.30 — Muzyka salonowa
16.00 — Zagadki muzyczne — audycja dla dzieci
16.20 — Recital śpiewaczy
16.45 — Rozmowa muzyka ze słuchaczem radja
17.00 — Człowiek i maszyna — odczyt z cyklu „Dyskutujmy"
17.20 — Wyznania miłosne
17.50 — Książka i wiedza
18.00 — Kwintet klarnetowy op. 115 — Brahmsa
18.30 — Skrzynka ogólna
18.55 — „Półpoście" — pogadanka rolnicza
19.35 — Wiadomości sportowe
19.50 — Reportaż aktualny
20.00 — Muzyka lekka
20.45 — Dziennik wieczorny
20.55 — Obrazki z Polski Współczesnej
21.00 — XXVI audycja z cyklu „Twórczość Fryderyka Chopina"
21.40 — Na marginesie „Cudzoziemki" — szkic literacki
21.55 — Aktualna pogadanka gospodarcza
22.05 — Muzyka lekka
23.05 — Muzyka taneczna

CZWARTEK 5.III.

6.30 — Audycja poranna
12.03 — Dziennik południowy
12.15 — Poranek muzyczny dla szkoł
13.00 — Paweł Kochański i Artur Rubinstein
13.25 — Chwilka gospodarstwa domowego
15.15 — Wiadomości o eksporcie polskim
15.20 — Przegląd giełdowy
15.30 — Od piosenki do piosenki
16.00 — Gadaninka Starego Doktora
16.20 — Muzyka lekka
16.45 — Cała Polska śpiewa
17.00 — Jak z ziarenka bawełny powstaje koszula — odczyt
17.15 — Włoskie nastroje — koncert Orkiestry Kameralnej
17.50 — Aktualna pogadanka gospodarcza
18.00 — Koncert szwedzkiej muzyki symfonicznej
18.30 — Film, plastyka, architektura
18.40 — Jak spędzić święto
18.55 — Nowiny leśne
19.35 — Wiadomości sportowe
19.50 — Pogadanka aktualna
20.00 — Muzyka lekka
20.45 — Dziennik wieczorny
20.55 — Obrona przeciw lotniczo-gazowa
21.00 — „Pustkowie" — słuchowisko Rybickiego
21.35 — Nasze pieśni
22.00 — Koncert T-wa Wydawniczego Muzyki Polskiej
22.30 — Muzyka lekka z kawiarni „Cafe-Club"

PIĄTEK 6.III.

6.30 — Audycja poranna
12.03 — Dziennik południowy
12.15 — Audycja dla szkół
12.40 — Koncert z udziałem solistów
13.25 — Chwilka gospodarstwa domowego
15.15 — Wiadomości o eksporcie polskim
15.20 — Przegląd giełdowy
15.30 — Ulubieńcy z ekranu — płyty
16.00 — Pogadanka dla chorych
16.15 — Koncert w wykonaniu Orkiestry Tadeusza Seredyńskiego
18.45 — Przygoda w marcu — pogadanka dla dzieci
17.00 — Skarby Polski
17.15 — Minuta poezji
17.20 — Pięć Kwartetów Wokalnych Józefa Haydna
17.50 — Poradnik sportowy
18.00 — Koncert Sekstetu Salonowego
18.30 — Pogadanka aktualna
18.50 — Pogadanka społeczna
18.55 — Skrzynka rolnicza
19.35 — Wiadomości sportowe
19.45 — Komunikat śniegowy
19.50 — Biuro studjów rozmawia ze słuchaczami
20.00 — Koncert Symfoniczny W przerwie około godz. 21.00 Dziennik wieczorny oraz Obrazki z Polski Współczesnej
22.30 — Skrzynka techniczna
22.45 — Spacer po Europie

SOBOTA 7.III.

6.30 — Audycja poranna
12.03 — Dziennik południowy
12.15 — Przegląd rolniczej prasy
12.25 — Koncert Orkiestry Kameralnej
13.25 — Chwilka gospodarstwa domowego
14.50 — Koncert popularny
15.00 — „Jego ślubna małżonka" — gawęda Rudyarda Kiplinga
15.15 — Nasz handel morski
15.20 — Przegląd giełdowy
15.30 — Duety wokalne
16.00 — Lekcje języka francuskiego
16.15 — O skarbie na Bakszcie — audycja dla dzieci
16.45 — Cała Polska śpiewa
17.00 — Transmisja Nabożeństwa z Ostrej Bramy
17.50 — Mówimy o prowincji — pogadanka
18.00 — Piosenki neapolitańskie
18.15 — Słynne walce w parafrazach wirtuozowskich
18.40 — Przegląd wydawnictw
19.35 — Wiadomości sportowe w świecie polskim
19.50 — Pogadanka aktualna
20.00 — „Nocna eskapada" — wesoła aud. muzyczna
20.45 — Dziennik wieczorny
20.55 — Obrazki z Polski Współczesnej
21.00 — Audycje dla Polaków z zagranicy
21.30 — Wesoła Syrena
22.00 — „Na swojską nutę" — koncert
23.05 — Muzyka salonowa



488 pp. Płaszczyk z czarnej wełny przybrany popielatem futerkiem.

489 pp. Praktyczny płaszcz z grubego angielskiego materjału.

490 pp. Ładna sukienka codzienna z gładkiej, kolorowej wełny.



Photo Atlantic

ZDJĘCIA z OLIMPJADY SPORTOWEJ

W GARMISCH-PARTENKIRCHEN

Mała 11-letnia Japonka artystka-łyżwiarka, która na lodzie nosi sportowe ubranie europejskie zjawiła się na rozdawanie nagród w kostjumie narodowym japońskim.



Szpital w Garmisch-Partenkirchen, przeznaczony specjalnie dla obsługi zawodników sportowych w razie wypadku.

Widok na tłumy pokrywające całe wzgórze w oczekiwaniu na zawody na lodem pokrytem jeziorze.



Figura Św. Andrzeja ulepiona ze śniegu.

Zimowy widok wśród szczytów.





Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.

Kostjumy i płaszcze wiosenne



485 pp. Płaszczyk z grubej, przerabianej wełny.

486 pp. Kostjum z wełny w kratę przybrany ciemnem futerkiem.

487. Elegancki kostjum z żabotem i mankietami z futra.

Redaktorka ANTONINA DEMBIŃSKA. Wydawca: Towarzystwo Wydawnicze „Bluszcz", Warszawa.
Druk i Klisze w Zakł. Graficznych Towarzystwa Wydawniczego „Bluszcz", Warszawa. Solec 87.

środek tyłu

kołnierz

zaszewka

przód

środek przodu

środek przodu

bok

bok

bok

fałdy

zaszewka

Linja załamania

Linja załamania

Linja załamania

Linja załamania

Linja

Linja

środek tyłu

środek tyłu

środek tyłu

przód

Linja załamania

Linje załamania

Serwetka z szarego płótna - haft kolorowy i mereżka

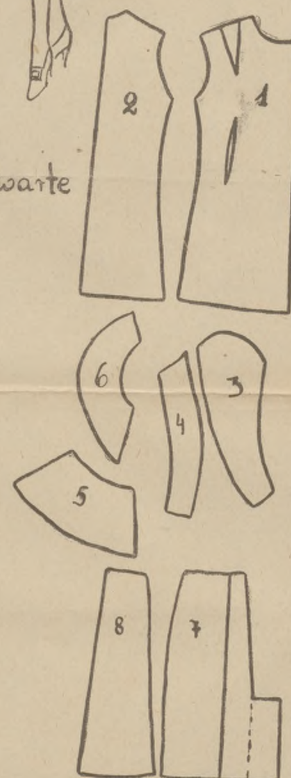
Kolory:

1. czerwony
2. żółty
3. zielony
4. bronzowy
5. pomarańczowy



Kostjum - trzy czwarte

1. przód żakieta
2. tył "
3. wierzch rękawa
4. spód "
5. mankiet
6. kołnierz
7. przód spódnicy
8. tył "



środek